# Pasión por la cocina Judía

**Miriam Becker**

ATLANTIDA

# La cocina de la FAMILIA

Hay una cocina judía tradicional y otra que, resguardando ciertas características de identidad, ingresó en la cocina fusión, término acuñado recientemente que define la incorporación de productos y técnicas de diferentes culturas del mundo entremezclados en un mismo plato, dando como resultado una exquisita combinación de nuevos sabores.

La cocina familiar judía es sencilla y compleja a la vez, en especial cuando se suman ingredientes que generalmente se cuecen todos juntos y tienen como denominador común su largo tiempo de cocción. Variada en sus propuestas, puede ser tan simple y festiva a la vez, que cuesta no asociarla con un día especial. Es que la cocina judía casera siempre tuvo el sello de sus mujeres y el secreto de esas manos que pueden hacer milagros con poco o con mucho a la hora de cocinar.

En líneas generales se usa abundante aceite, de girasol u oliva; las carnes rojas son de cortes económicos; el pollo es un alimento básico; el pescado casi siempre se come en viernes y los amasados y los guisos resultan una solución para todo momento. Cebolla, sal, pimienta y azúcar nunca faltan, como tampoco el perfumado *baharat* (mezcla de especias) en las especialidades sefardíes. Siempre hay fruta en las fruteras, pero la mayor debilidad a la hora del postre es –sin lugar a dudas– su repostería, una característica culinaria de todas las corrientes judaicas, vivan donde vivan. Esa repostería, simple y sin decorar, es parte de la historia gastronómica de cada familia y un orgullo a la hora de llevarla a la mesa.

El vino puede estar o no, es una elección individual, pero no falta los viernes. Té y café son opciones instituidas.

En un menú de todos los días se pueden leer estos nombres: *varenikes* (pasta rellena con papa y cebolla); *guefilte fish* a la inglesa (albóndigas de *guefilte fish*) o *klops* (pan de carne picada). Disfruten las recetas en este capítulo y no las dejen pasar.

# Borsht

## Sopa de remolachas

**INGREDIENTES**

**6 porciones**

- 1 kilo de remolachas
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 3 litros de agua
- Sal y pimienta
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de jugo de limón
- Crema de leche, a gusto

**PREPARACIÓN**

1 Pelar las remolachas, las zanahorias y la cebolla.

2 Cortar las remolachas en cuatro y ponerlas en una cacerola junto con la rama de apio, las zanahorias partidas al medio y la cebolla entera, el agua, la sal y la pimienta. Cocinar hasta que las remolachas estén tiernas.

3 Colar y reservar las remolachas. Volver el líquido a la cacerola. Agregar el azúcar y el jugo de limón. Calentar hasta que se disuelva el azúcar, probar la sazón y, si es necesario, corregirla.

4 Cortar las remolachas cocidas en fina juliana y esparcir sobre el *borsht*.

5 Servir caliente o frío.

6 Acompañar con la crema de leche apenas batida dispuesta en una jarrita.

### TRADICIONES

- *El* borsht *es una sopa rusa cuyo principal ingrediente son las remolachas.*
- *Frío o caliente, con carne o sin ella, se incorporó al recetario judío como parte de la cultura de un pueblo que fue tomando lo que más apreciaba de cada lugar. Como las reglas del* kashrut *eran comunes a todos, cuando el* borsht *era con carne, no se servía crema de leche.*



# Revuelto de huevos y vursht

## Ingredientes

**3 porciones**
- 6 huevos
- Sal y pimienta
- Aceite, cantidad necesaria
- 12 rodajas de *vursht* (enbutido de carne vacuna)

## Preparación

1 Batir ligeramente los huevos y salpimentar.

2 Pincelar una sartén grande con un poco de aceite, calentar, acomodar las rodajas de *vursht* y dorarlas ligeramente de ambos lados.

3 Verter los huevos batidos y revolver hasta que cuajen.

4 Servir 4 rodajas de *vursht* por persona. Acompañar con pan negro.

## Variante

### Tortilla de fideos y vursht

**1.** Picar 1 cebolla chica y rehogarla en un poco de aceite.
**2.** Incorporar 3 tazas de fideos para sopa (moñitos, coditos, dedalitos, etcétera), cocidos y saltear rápidamente.
**3.** Cortar 6 rodajas de *vursht* en pequeños cubos, agregarlos a la preparación anterior y calentar a fuego fuerte.
**4.** En un bol batir 6 huevos y condimentarlos con sal y pimienta. Añadir el salteado de fideos y mezclar.
**5.** Verter un poco de aceite en una sartén mediana y calentarlo.
**6.** Deslizar la mezcla dentro de la sartén y cocinar la tortilla a temperatura moderada, primero de una cara y después de la otra. Debe quedar cocida por dentro y ligeramente dorada por fuera. Servir caliente o fría.

## TRADICIONES

*Los huevos revueltos fueron un plato común a casi todas las mesas judías europeas. Sin huevos, no había soluciones. Huevos con cebolla de verdeo salteada, con* pastrami*, con papas, con sardinas, todas eran propuestas tentadoras a cualquier edad. Nadie hablaba de colesterol. Había también otras formas de preparar comidas con huevo. Una de ellas eran los* kuguel*, budines salados o dulces, sabias mezclas de huevos con fideos, de huevos con arroz, de huevos con carne que se cocinaban ¡y aún se cocinan! en el horno o a baño de María.*



# Ensalada europea de arenques

**Ingredientes**

**4 porciones**

- 4 manzanas verdes
- 1/2 kilo de remolachas hervidas
- 1 pepino agridulce
- 3 filetes de arenque en salmuera (o de lacha)
- 3 cucharadas de mayonesa
- 6 cucharadas de crema de leche
- 1 cucharada de azúcar
- Sal y pimienta
- Jugo de limón o vinagre, cantidad necesaria

**Preparación**

1 Pelar las manzanas, cortarlas en pequeños cubos, colocarlas en un bol y rociarlas con un poco de jugo de limón.

2 Cortar las remolachas y los pepinos en pequeños cubos y agregarlos a las manzanas.

3 Cortar los filetes de arenque en trozos un poco más grandes que las manzanas e incorporar a la preparación anterior. En el caso de usar filetes de lacha, lavarlos muy bien para quitarles el sabor fuerte del vinagre o dejarlos en leche durante unas horas, para obtener el mismo resultado.

4 Mezclar la mayonesa, la crema de leche, el azúcar, la sal, la pimienta y un poco de jugo de limón o vinagre. Verter sobre la ensalada y mezclar con dos tenedores. Mantener en la heladera hasta el momento de servir.

5 Llevar a la mesa en una fuente, acompañada con hojas verdes o servir en ensaladeras individuales.

## RECUERDOS

*"Lacha no es arenque" dicen quienes aprecian el verdadero sabor del arenque. Cuando lo importado era accesible, no había sustitutos. Los tiempos y las economías cambiaron y para preparar esta ensalada, un filet de lacha en salazón de vinagre mezclado entre los demás ingredientes puede ser una aceptable solución. Un trocito de arenque –contaba mi padre– y una rodaja de pan negro frotada con ajo, como se comía en Odessa, era suficiente para sentirnos felices.*



# Guefilte fish a la inglesa

## Albóndigas de guefilte fish

### Ingredientes

**6 porciones**

- 1/4 kilo de dorado
- 1/4 kilo de trucha
- 1/4 kilo de merluza
- 2 cebollas chicas
- 2 huevos
- Sal y pimienta
- Pan rallado o harina de *matza*
- Aceite, para freír

### Preparación

1 Verificar que los pescados no tengan espinas, cortarlos en trozos y procesarlos con 1 cebolla picada ligeramente salteada en aceite, la otra cebolla cruda, los huevos, la sal y la pimienta.

2 Retirar la preparación del bol, separarla en porciones medianas y darles forma de albóndigas. Pasarlas por pan rallado o por harina de *matza*.

3 Colocar abundante aceite en una sartén y calentarlo a temperatura fuerte, bajar la llama, deslizar las albóndigas y controlar que se cocinen por todos los lados.

4 Servir con ruedas de papas cocidas con su piel y pepinos en salmuera. Si se desea, acompañar con *jrein* (salsa a base de rábano picante).

### Variante

## Entrada gourmet

**1.** Preparar la mezcla de *guefilte fish* a la inglesa como se explicó en la receta principal.
**2.** Incorporar 100 g de salmón ahumado, picado, y mezclar. Tomar porciones, darles forma de albóndigas pequeñas y pasarlas por pan rallado.
**3.** Freír hasta que resulten doradas por fuera y cocidas por dentro.
**4.** Servir con rodajas de pepino agridulce y una salsa fría preparada con 1 taza de *jrein*, 1 cucharada de mayonesa, 3 cucharadas de crema de leche, 1 cucharada de limón y 1 cucharada de azúcar.

### TRADICIONES

*La cocina tradicional judía utiliza frecuentemente las frituras. Como elemento graso los askenazíes usan aceite y, en otros tiempos, grasa de ganso y de gallina. Los sefardíes sólo aceite de oliva.*



# Lajmayin~Hummus~Baba ganush

## Lajmayin Empanadas al estilo sefardí

**Ingredientes**

**12 empanadas**

**Relleno**

- 1/2 kilo de carne picada
- 100 cc de puré de tomates
- Jugo de 1 limón
- 1/2 cebolla grande, rallada
- Sal y *baharat* (condimento que se compra en los negocios de productos orientales)
- 1 cucharada de mermelada de ciruela

**Masa**

- 1/2 kilo de harina
- 1/2 cucharada de sal
- 25 g de levadura de cerveza
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 300 cc de agua tibia
- 1 huevo, para pincelar

**Preparación**

1 Mezclar los ingredientes del relleno y dejarlo macerar toda la noche en la heladera.

2 Para hacer la masa, mezclar la harina con la sal, hacer un hueco en el centro y desmigajar allí la levadura. Rociar con unas cucharadas de agua tibia y dejar fermentar. Logrado este punto, verter el aceite de oliva y tomar los ingredientes con el resto de agua tibia. Unir bien, amasar un poco, tapar y dejar leudar.

3 Retirar el relleno de la heladera. Separar la masa en 12 bollos pequeños y estirarlos hasta obtener discos delgados. Disponer el relleno en el centro de cada disco y llevar los bordes de masa hacia el centro para formar un triángulo que permita ver un poco del relleno.

4 Acomodar sobre placas aceitadas y dejar leudar. Pincelar los triángulos con huevo y dejar leudar nuevamente. Hornear 20 minutos a temperatura fuerte. Servir calientes.

## Baba ganush Crema de berenjenas

**Ingredientes**

**6 porciones**

- 1 kilo de berenjenas cocidas en el horno
- 4 cucharadas de pasta de sésamo
- 2 dientes de ajo
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de azúcar
- Perejil picado, cantidad necesaria

**Preparación**

1 Cortar al medio las berenjenas cocidas. Con una cuchara, retirar la pulpa, colocarla dentro de un colador y dejar drenar el líquido.

2 Licuar o procesar las berenjenas con la pasta de sésamo, los dientes de ajo, el jugo de limón y los condimentos.

3 Colocar en una fuente pequeña y espolvorear con perejil picado. Servir fría.

### Dice el chef

***Este trío no falta nunca en las abundantes mesas frías que los sefardíes ofrecen con su proverbial hospitalidad. El lajmayin –abierto o triangular–, la crema de garbanzos, la de berenjenas, y otras delicias mediterráneas hablan de las raíces heredadas.***



# Hummus Crema de garbanzos

## Ingredientes

**6 porciones**

- 1/2 kilo de garbanzos cocidos y calientes
- 4 dientes de ajo
- 6 cucharadas de pasta de sésamo
- Jugo de 1 limón
- Agua de la cocción de los garbanzos, cantidad necesaria
- Sal, pimienta y comino
- Pimentón dulce, perejil picado, aceite de oliva, garbanzos cocidos y enteros, para decorar

## Preparación

1 Colocar en la procesadora los garbanzos calientes, los dientes de ajo, la pasta de sésamo, el jugo de limón y un poco del agua de la cocción. Procesar hasta obtener un puré cremoso y, si fuere necesario, agregar un poco más de agua.

2 Llevar a la heladera y enfriar. Retirar, condimentar con sal, pimienta y comino. Mezclar y distribuir en una fuente. Con la ayuda de la punta de un cuchillo, marcar círculos sobre la superficie. Espolvorear con pimentón y perejil picado y rociar con aceite de oliva. Decorar con garbanzos enteros. Servir fría.

# Los panes

## Pletzalej Pancitos con semillas de amapola y cebolla

**INGREDIENTES**

**3 docenas**

**Masa**
- 50 g de levadura de cerveza
- 1 cucharada de azúcar
- 400 cc de agua tibia
- 1 kilo de harina
- 2 cucharadas de sal
- 4 cucharadas de aceite
- 2 huevos + 1, para pincelar

**Cubierta**
- 4 cucharadas de semillas de amapola
- 3 cebollas, finamente picadas
- Sal y aceite, cantidad necesaria

**PREPARACIÓN**

1 Para hacer la masa, mezclar la levadura con el azúcar, cubrir con unas cucharadas de agua tibia y dejar fermentar.

2 Mezclar la harina con la sal, ahuecar en el centro y colocar allí el aceite, los huevos y la levadura. Tomar los ingredientes, incorporando de a poco el agua, y amasar bien hasta obtener una masa homogénea. Poner en un bol, tapar y dejar leudar hasta que duplique su volumen.

3 Para la cubierta, mezclar las semillas de amapola con la cebolla picada, la sal y un poco de aceite.

4 Estirar la masa, cortar discos del tamaño deseado y acomodarlos –bien separados unos de otros– sobre placas levemente aceitadas. Pincelarlos con huevo y distribuir por encima un poco de la mezcla de semillas de amapola. Dejar leudar nuevamente.

5 Hornear 20 minutos aproximadamente a temperatura moderada o hasta que los pancitos tomen un suave color dorado.

## Bulke

Se preparan con la misma masa que los *beigls*, reemplazando la cantidad de harina blanca por partes iguales de harina integral y de centeno. Con esto se refuerza el sabor y el color.

## Bilkalej

Se preparan con la misma masa que los *beigls*, dándoles forma de bollos. La cocción es diferente: hay que llevarlos directamente al horno, sin hervirlos.

## Beigls Roscas tiernas de pan

**INGREDIENTES**

**12 unidades**
- 20 g de levadura de cerveza
- 1 cucharada de azúcar
- 250 cc de agua tibia
- 1/2 kilo de harina
- 1 cucharada de sal
- 50 cc de aceite
- 1 huevo, para pincelar
- Semillas de sésamo (optativo), beigls para espolvorear

**PREPARACIÓN**

1 Mezclar la levadura con el azúcar, cubrir con unas cucharadas de agua tibia y dejar fermentar.

2 Mezclar la harina con la sal, ahuecar en el centro y colocar allí el fermento y el aceite. Tomar la masa, agregando el resto de agua tibia. Amasar con insistencia, tapar y dejar leudar.

3 Separar la masa en 12 bollitos y darles forma de pequeños rollos. Para armar las roscas, unir los extremos de cada rollito de masa. Tapar y dejar leudar hasta que dupliquen su volumen.

4 Hervir abundante agua con sal, deslizar los *beigls* y cocinar 2 minutos. Retirar, escurrir y acomodarlos sobre placas aceitadas. Pincelar con huevo y espolvorear con semillas de sésamo.

5 Hornear 20 minutos a temperatura fuerte.



# Los sándwiches

*Los sándwiches en la cocina judía moderna son toda una comida: sabores, colores, formas y texturas invitan a descubrir el placer de combinar panes con diferentes ingredientes y servirlos fríos, tibios o calientes en sencillas o atrevidas propuestas* gourmet.

## INGREDIENTES BÁSICOS

### Los panes

- *Pletzalaj*
- *Beigls*
- *Bilkalej*
- Pequeños pancitos trenzados
- Pan de centeno
- Todas las calidades de panes oscuros, con harinas integrales

### Las pastas untables

- Mayonesa
- Mayonesa con crema de leche y *jrein*
- Queso crema
- Queso crema con cebollín picado, sal y pimienta
- Queso crema con mostaza y miel
- Queso blanco con puré de anchoas y mermelada de naranjas amargas
- Paté de hígado con mayonesa, mitades de uvas peladas y picadas, condimentado con pimienta
- Paté de hígado con puré de manzanas, mayonesa y pimienta
- Huevo duro picado con un poco de cebolla rallada, mayonesa, jugo de limón, sal y pimienta
- *Hummus* (véase receta en pág.19)
- *Baba ganush* (véase receta en pág.18)

### Los rellenos

- *Pastrami* (véase receta en pág.28)
- Pepinos agridulces
- Salmón ahumado
- Trucha ahumada
- *Vursht* (enbutido de carne vacuna)
- *Lebervursht*
- Pollo y pavita
- Anchoas en aceite
- Arenque en salmuera
- Arenque ahumado
- Sardinas
- Palta
- Huevo duro
- Tomate
- Granada
- Dátiles
- Aceitunas
- Cebollas cortadas en ruedas delgadas

## RECUERDOS

*Era una costumbre familiar que me asombraba: diferentes alimentos dispuestos en pequeñas fuentes y el pan, a un costado, complementando la escena. Cada comensal elegía lo que le apetecía. ¿Cómo podían la tía Sofía o mi madre comer arenque con tomate y aceitunas y beber ese té preparado con agua hirviendo que aportaba el samovar? No había sándwiches tostados y menos, calientes. La modernidad unificó los modelos dispersados por el mundo y cada grupo asimiló la cultura gastronómica regional y la adoptó para el* forshpais *(entrada) o los sándwiches con una inagotable creatividad. Con los acontecimientos en familia –*Bar Mitzvah*, casamientos o cumpleaños– el pan y los alimentos se enlazaron de tal modo, que los sándwiches y los bocaditos adquirieron categoría de alto nivel y pasaron a llamarse "bandejeadas". Las judías eran inconfundibles. Las bebidas colas, los jugos, los buenos vinos y el champán desplazaron al aromático té y hoy, comer un sándwich judío es mucho más que "encerrar" unas fetas de* pastrami *y algunas rodajas de pepino entre dos panes.*



**Algunos armados de sándwiches tradicionales son los siguientes:**

- Mini pan trenzado untado con queso crema mezclado con cebollín picado más gajos de palta condimentados con limón y azúcar, granos de granada, aceitunas negras y pimienta.
- *Bilkale* untado con *baba ganush* (crema de berenjenas) y mayonesa más rodajas de tomate y *vursht*, gajos de palta, sal y pimienta.
- *Pletzale* untado con *hummus* (crema de garbanzos) y mayonesa más *pastrami* y rodajas de pepinos agridulces.
- *Beigl* untado con queso crema más salmón ahumado y un toque de pasta de huevo duro y mayonesa.
- Rodajas de pan de centeno untadas con queso crema mezclado con mostaza y miel más trucha ahumada desmenuzada, pepinos agridulces picados y hojitas de perejil picadas.

# Klops

## Pan de carne picada

**Ingredientes**

**6 porciones**

- 1 cebolla mediana, cortada en cuartos
- 2 zanahorias, cortadas en rodajas
- 1 huevo
- 1 kilo de carne picada, desgrasada
- 8 rodajas de pan blanco, remojadas en agua
- Sal y pimienta
- 4 huevos duros
- Aceite, cantidad necesaria

**Preparación**

1 Procesar la cebolla con las zanahorias y el huevo.

2 Agregar la carne picada y el pan remojado y escurrido. Procesar hasta lograr una mezcla homogénea. Si la procesadora fuere chica, hacer el trabajo en dos veces.

3 Condimentar con sal y pimienta. Distribuir la mitad de la preparación de carne sobre una fuente para horno aceitada, dándole forma de pan o budín largo.

4 Acomodar los huevos duros enteros y tapar con el resto de la preparación de carne, presionando bien para lograr un pan compacto.

5 Llevar al horno y cocinar 1 hora a temperatura moderada. Servir frío o caliente.

### RECUERDOS

*Una vez por semana mi madre hacía* kakleten, *esas hamburguesas judías, quizás precursoras de las actuales, pero con un sabor irrepetible (que me perdonen las publicitadas cadenas de comidas rápidas). Partía de la mezcla del* klops *pero reemplazaba las zanahorias por 1 cucharada de ajo y perejil picados. ¡Cómo olvidar esas albóndigas gordas y jugosas pasadas primero por harina y luego por pan rallado, fritas en abundante aceite a fuego suave para que resultaran doradas por fuera y bien cocidas por dentro! Un tomate y un poco de puré de papas, siempre al plato, era suficiente para saber que habíamos comido bien.*



# Yarkoie

## Guiso de carne y cebolla

**INGREDIENTES**

**6 porciones**

- 1 1/2 kilo de tapa de asado o 2 kilos de tira de asado
- Aceite, cantidad necesaria
- 1 1/2 kilo de cebollas
- Agua, cantidad necesaria
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de azúcar (optativo)

**PREPARACIÓN**

1 Desgrasar la tapa de asado y cortarla en cubos o bien cortar la tira de asado en pequeños trozos. Tener en cuenta que el *yarkoie* siempre se hace con cortes económicos.

2 Calentar un poco de aceite en una cacerola, colocar la carne y saltearla de todos los lados. Cuando haya tomado color, retirar la carne y reservarla.

3 En el fondo de cocción de la carne poner la cebolla picada y llevarla a fuego suave hasta que se tiernice y vaya cambiando de color.

4 Colocar nuevamente la carne en la cacerola y mezclarla con la cebolla. Verter agua hasta que la carne quede levemente cubierta, condimentar con sal, pimienta y azúcar. Bajar la llama, tapar la cacerola y dejar que el *yarkoie* se haga lentamente. A medida que se note que el fondo de cocción se va reduciendo, agregar más agua de a poco y rectificar la sazón.

5 Cocinar de 1 1/2 a 2 horas hasta que la carne esté tierna y el guiso oscuro.

6 Servir acompañado con *farfalaj* o *kasha* o *varenikes* (véanse recetas en págs. 34 y 36).

### TRADICIONES

***En cuestión de guisos, cada pueblo tiene el suyo y los judíos, más de uno. La base de la mayoría es el aceite y la cebolla. A veces uno de los ingredientes es la carne, el pollo o las albóndigas de pollo (kafteles). Otros, más económicos, sólo garbanzos (tzimes). Los guisos con ajo, al estilo ruso (rosl), siempre están sazonados con abundante pimienta. Por su parte, los polacos y los rumanos se inclinan por los guisos agridulces (esikfleish) que resultan de una silenciosa competencia entre el azúcar y el limón en busca del punto justo.***



# Pastrami

## Pechito al horno

**INGREDIENTES**

**5 a 6 porciones**

- 2 cucharadas soperas de salitre
- 4 cucharadas de sal gruesa
- Agua, cantidad necesaria
- 2 kilos de tapa de asado desgrasada
- 6 dientes de ajo
- 3 cucharadas de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de ají molido
- 4 cucharadas de aceite
- 2 hojas de laurel

**PREPARACIÓN**

1 Disolver el salitre y la sal gruesa en 1 taza de agua.

2 Poner la carne en un recipiente de vidrio o plástico y frotar insistentemente toda su superficie con la mezcla de salitre y sal. Cubrir el recipiente con film autoadherente.

3 Llevar a la heladera y conservar allí durante una semana, dando vuelta la carne una vez todos los días, para que la mezcla se impregne bien. Esta maceración permite que la carne adquiera el color rojo que la caracteriza.

4 Preparar una mezcla con los dientes de ajo deshechos, el pimentón, el ají molido y el aceite.

5 Retirar la carne de la heladera y lavarla bien con agua fría, untarla con la preparación de ajo y colocarla sobre una asadera. Verter 2 tazas de agua y disponer las hojas de laurel.

6 Hornear la carne durante 3 horas a temperatura mínima, dándola vuelta de vez en cuando, para que tome buen sabor. Servir caliente con *farfalaj* (véase receta en pág. 34) o fría acompañada con pepinos y otras verduras.

### TRADICIONES

*El origen del* **pastrami** *es rumano-judío y se lo considera como un pariente cercano de la* **bastuma**, *una carne marinada que se come en Turquía y el Cáucaso.*

*El* **pastrami** *–y no* **pastrom***– está en el alma de la gastronomía judía. Los inmigrantes que llegaron a Nueva York, le dieron fama y crearon los* **deli** *o* **delikatessen**, *un nuevo concepto de rotiserías centroeuropeas creadas especialmente en el Nuevo Mundo. A través de sus propuestas, popularizaron los sándwiches de pan oscuro con abundante* **pastrami** *caliente o frío, acompañado siempre con pepinos o tomates agridulces. También popularizaron los tazones con caldo y* **matzo ball (kneidlaj)**, *las ensaladas de papas o de repollo y zanahorias* **(cole slow)** *y el* **cheesecake** *americano, inspirado en el* **keis kujn** *(torta de queso) de la colectividad.*



# Majschi

## Verduras rellenas

### Ingredientes

**4 porciones**

- 8 cebollas medianas
- 8 *zucchini* medianos
- 8 ajíes verdes medianos
- 8 hojas grandes de repollo, pasadas por agua hirviendo

**Relleno**

- 1/2 kilo de carne picada
- 150 g de arroz crudo
- 1 cebolla grande, rallada
- 2 tomates grandes sin piel, picados
- Sal, pimienta y *baharat* (condimento que se compra en los negocios de productos orientales)
- 1 cucharada de azúcar

**Salsa**

- 1 litro de puré de tomates
- 2 tazas de agua o caldo
- Sal y pimienta
- 3 cucharadas de azúcar

### Preparación

1 Ahuecar las cebollas, los *zucchini* y los ajíes, quitándoles el centro.

2 Para hacer el relleno, mezclar la carne picada con el arroz crudo, la cebolla rallada, los tomates y los condimentos.

3 Rellenar las cebollas, los *zucchini* y los ajíes.

4 Extender las hojas de repollo tiernizadas, distribuir un poco del relleno del lado de la nervadura, arrollar y armar un "niño envuelto" o paquetito. Reservar.

5 Para preparar la salsa, mezclar el puré de tomates con el agua y los condimentos.

6 Colocar cada tipo de verdura rellena en un recipiente distinto, ya que se cocinan en tiempos diferentes y es importante que conserven sus formas.

7 Distribuir el puré de tomates en los cuatro recipientes con verduras rellenas. Tapar y cocinar a temperatura mínima. Si fuere necesario, agregar más líquido durante la cocción. Los *zucchini*, los ajíes y los "niños envueltos" rellenos se cocinan en aproximadamente 1 hora y las cebollas en un poco más de tiempo. Tener en cuenta que en esta receta el relleno debe quedar bien cocido.

8 Retirar y servir con la salsa de tomates.

### RECUERDOS

*En la cocina de mis abuelos maternos, los "niños envueltos" se llamaban* prakes. *En la del chef Nelson Wejkin le decían* holishkes. *Eran lo mismo y ambas familias armaban las hojas de repollo con el relleno explicado en el* majschi *(véase receta en esta página). Se cocinaban en una salsa de tomates con abundante jugo de limón, bastante azúcar, sal y pimienta. Si integraban el menú de las mesas festivas, le agregaban ciruelas desecadas. ¿El secreto que compartían y el mejor guardado?: largo tiempo de cocción.*



# Pollo relleno con arroz y almendras

## Ingredientes

**4 porciones**

**Relleno**

- 2 tazas de arroz de grano largo, cocido
- 2 cebollas picadas, rehogadas en aceite
- 150 g de almendras enteras sin pelar y tostadas
- 100 g de pasas de uva negras
- Sal, pimienta y comino
- 2 cucharadas de perejil picado

**Pollo**

- 1 pollo de 2 kilos
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Sal, pimienta y comino
- 1/2 taza de agua

**Guarnición**

- 4 manzanas
- 100 g de manteca, margarina o aceite.
- 100 g de azúcar

## Preparación

1 Mezclar el arroz cocido con la cebolla, las almendras tostadas y las pasas de uva. Condimentar con sal, pimienta, comino y un poco de perejil picado.

2 Desgrasar el pollo, salpimentarlo y rellenarlo con la preparación anterior. Cerrar la abertura con palillos de madera.

3 Mezclar el jugo de limón con el pimentón, la sal, la pimienta y un poco de comino. Agregar 1/2 taza de agua y revolver.

4 Colocar el pollo sobre una fuente y untarlo generosamente con la mezcla anterior.

5 Llevarlo al horno y cocinar 1 1/4 hora aproximadamente a temperatura moderada.

6 Para hacer la guarnición, cortar las manzanas en rodajas gruesas. Calentar la manteca, dorar las rodajas de manzana, espolvorearlas con el azúcar y dejar que se caramelicen.

7 Para servir, cortar el pollo al medio y luego en cuartos, tratando de que se sostenga el relleno. Acompañar con las manzanas.

### TRADICIONES

*Desde tiempos inmemoriales, preparar alimentos rellenos –verduras, carnes o pastas– siempre fue un recurso económico y de máximo rendimiento en la mesa familiar. Cuando había muchas bocas para comer los rellenos resultaban soluciones fáciles y sabrosas que permitían distribuir equitativamente las porciones.*



# Guarniciones

## Farfalaj Pasta de huevo tostada

**INGREDIENTES**

**4 porciones**
- 2 huevos
- 3 cucharadas de aceite
- Sal
- 400 g de harina
- 1 taza de cebolla, picada
- 1 taza de arvejas cocidas (optativo)

**PREPARACIÓN**

1 Batir los huevos con el aceite y la sal. Agregar la harina y amasar bien, incorporando más agua o más harina (depende del tamaño de los huevos) hasta obtener una masa bien consistente. Armar un bollo y espolvorearlo con harina.

2 Tomar un rallador de ojo grande y rallar el bollo de masa. Para que esta operación resulte más fácil, colocar porciones de masa en la procesadora, incorporar un poco de harina y procesar hasta desintegrarla en pequeños trozos.

3 Disponer los trocitos de masa sobre una asadera levemente aceitada y hornear 20 minutos a temperatura moderada o hasta que apenas se doren. Retirar, enfriar y cocinar en agua hirviendo con sal, hasta que estén tiernos. Escurrir, mezclar con la cebolla salteada y las arvejas. Servir caliente.

## Kasha Trigo sarraceno

**INGREDIENTES**

**4 porciones**
- 1 cebolla grande, picada
- Aceite, cantidad necesaria
- 1/4 kilo de trigo sarraceno (*kasha*)
- 1/2 litro de agua o caldo, cantidad necesaria
- Sal y pimienta

**PREPARACIÓN**

1 Saltear la cebolla en un poco de aceite hasta que apenas tome color.

2 Agregar el trigo sarraceno y mezclar bien hasta que se tueste levemente.

3 Cubrir con agua o caldo caliente y mezclar. Bajar la llama y dejar cocinar, revolviendo de vez en cuando, hasta que el cereal absorba todo el líquido y quede tierno. Si fuere necesario, agregar un poco más de líquido, teniendo en cuenta que debe quedar como un arroz cremoso. Salpimentar. Servir caliente.

## Tzimes de zanahorias y pasas Zanahorias glaseadas

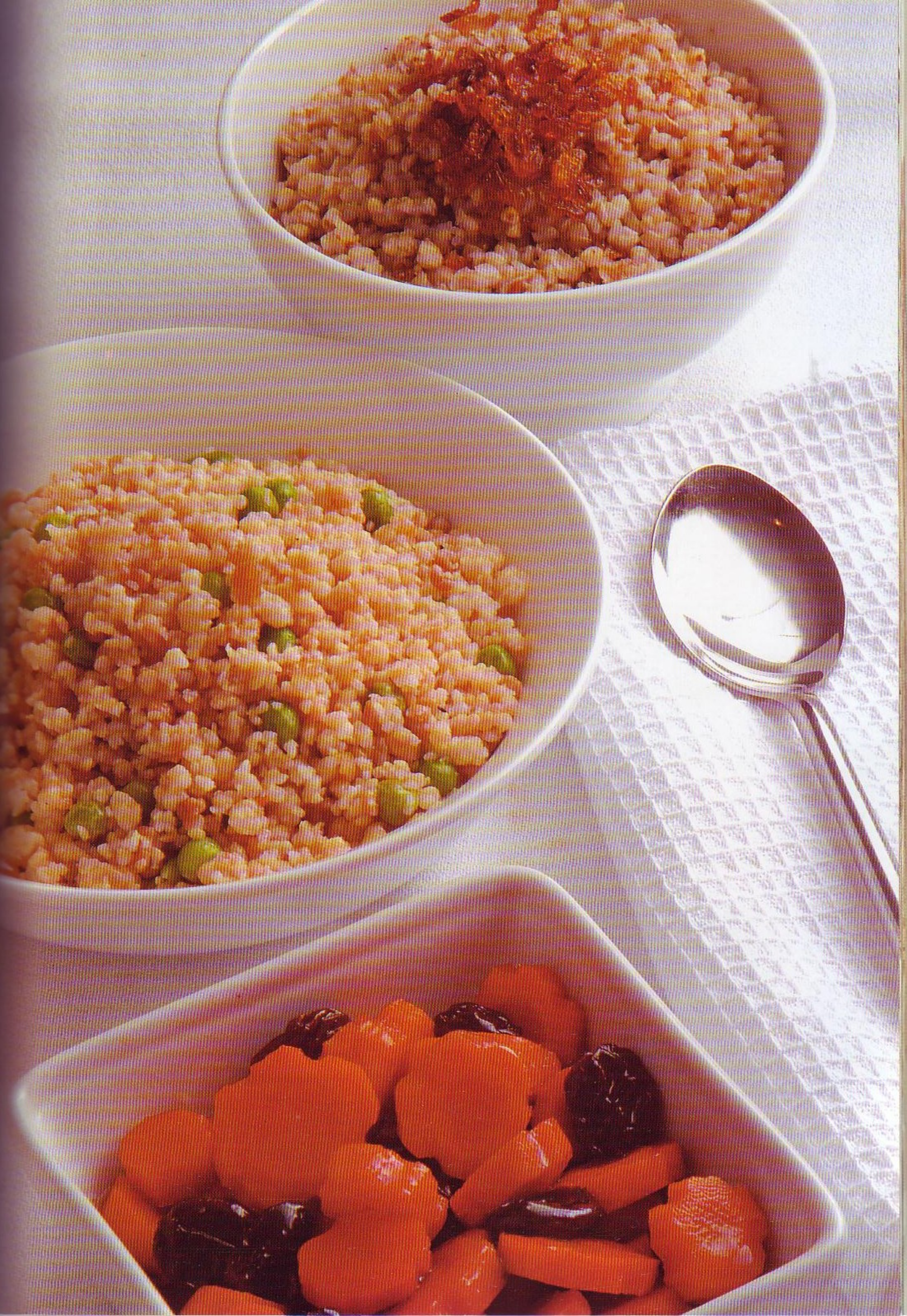
**INGREDIENTES**

**4 porciones**
- 1/4 kilo de zanahorias
- 4 cucharadas de aceite
- 150 g de pasas de uva
- 100 g de azúcar
- 150 cc de miel
- 1/2 litro de agua
- Sal y pimienta

**PREPARACIÓN**

1 Pelar las zanahorias, cortarlas en rodajas y rehogarlas en el aceite. Incorporar las pasas de uva, el azúcar y la miel. Mezclar bien hasta que se disuelva el azúcar.

2 Verter el agua, mezclar y cocinar hasta que el líquido tome consistencia de almíbar. Condimentar con sal y pimienta. Servir caliente.



# Varenikes

## Pasta rellena con papa y cebolla

### Ingredientes

**4 porciones**

**Masa**
- 400 g de harina
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite
- Sal
- Agua, cantidad necesaria

**Relleno**
- 1 kilo de papas
- 3 tazas de cebolla picada
- Sal y pimienta

**Salsa**
- 3 tazas de mermelada o salsa de cebollas glaseadas

### Preparación

1 Colocar todos los ingredientes de la masa en la procesadora o unirlos a mano. Amasar bien, tapar y dejar descansar 20 minutos.

2 Para hacer el relleno, cocinar las papas en agua con sal hasta que estén tiernas. Retirar, escurrirlas bien (deben quedar con la menor cantidad de agua posible) y reducirlas a puré.

3 Saltear la cebolla en abundante aceite caliente a temperatura mínima, para que tomen un suave color dorado. Agregar al puré de papas caliente, salpimentar y mezclar.

4 Estirar la masa y cortar discos de 8 cm de diámetro. Disponer un poco del relleno en el centro de cada disco y armar empanaditas.

5 Deslizar en abundante agua hirviendo con sal y cocinar hasta que suban a la superficie. Retirar con espumadera.

6 Servir con la mermelada de cebollas.



## Dice el chef

*La cebolla que se sirve como "mermelada o salsa de cebollas glaseadas" se prepara cocinando –siempre a fuego muy suave– 1 kilo de cebollas picadas con 1 taza de aceite. Si se desea reforzar el sabor dulzón, puede agregarse 1 cucharadita de azúcar. El tiempo de cocción es 1 1/4 hora aproximadamente, teniendo en cuenta que hay que revolver la preparación con frecuencia y controlar que siempre haya buena cantidad de aceite.*



# Kreplaj

## Capelletti de queso

**Ingredientes**

**4 porciones**

**Masa**

- 400 g de harina
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite
- Sal
- Agua, cantidad necesaria

**Relleno**

- 1/2 kilo de queso blanco o ricota tamizada
- 2 yemas
- Sal, pimienta y azúcar, a gusto

- 1/2 litro de crema de leche

**Preparación**

1 Para hacer la masa, colocar todos los ingredientes en la procesadora o unirlos a mano. Amasar bien, tapar y dejar descansar 20 minutos.

2 Separar la masa en 2 partes, tapar y dejar descansar.

3 Para preparar el relleno, mezclar el queso blanco o la ricota con las yemas, la sal, la pimienta y el azúcar.

4 Estirar la masa, cortarla en cuadrados de 7 cm de lado aproximadamente y distribuir en el centro de cada uno un poco de relleno.

5 Para armar cada *capelletti* unir los dos vértices opuestos del cuadrado para formar un triángulo, presionando bien la unión. Doblar los bordes y unir las puntas.

6 Hervirlos en abundante agua con sal y cuando suban a la superficie, retirarlos con la ayuda de una espumadera.

7 Servir con crema de leche.

### PEQUEÑAS HISTORIAS

***En la comida previa al ayuno de* Iom Kipur *(Día del Perdón), se acostumbra a preparar* kreplaj *rellenos con carne que se sirven con caldo o cebolla glaseada.***

***Isidoro Blainsten, ese inolvidable escritor argentino, decía que los* kreplaj *y los* varenikes *que preparaba con una receta de su Concordia natal tenían la contundencia de la comunidad judía entrerriana. Alguna vez confesó: "Recibí muchos elogios pero quedé en deuda con mi amigo Eduardo Gudiño Kieffer. ¿Cómo agasajarlo con* kreplaj *o* varenikes *–tan invernales ellos– en los insoportables veranos porteños?***



# Mamaligue

## Polenta rumana

**Ingredientes**

**4 porciones**

- 1 1/2 litro de agua, o agua con leche
- 2 cucharadas de sal
- 1/2 kilo de harina de maíz (no de cocimiento rápido)
- Manteca, a gusto

**Preparación**

1 Colocar en una cacerola el líquido elegido con la sal. Llevar a fuego y, cuando rompa el hervor, incorporar la harina de maíz en forma de lluvia. Revolver continuamente para que no se agrume.

2 Bajar la llama (es conveniente poner un difusor sobre la hornalla para evitar que la preparación se queme), tapar la cacerola y cocinar 1 hora a fuego suave, revolviendo de vez en cuando.

3 Servir caliente con manteca.

### TRADICIONES

*• En Rumania y en los Balcanes, el maíz fue durante largo tiempo un alimento para ricos y pobres. Con harina de maíz se hacían comidas y postres. El* malai *–una torta dulce preparada con harina de maíz, agua hirviendo para tiernizarlo, bicarbonato de sodio, harina de trigo, azúcar, aceite, huevos, pasas de uva, esencia de vainilla y limón–, significó para la generación de tíos y abuelos de esa región lo que para nosotros, los jóvenes, las tortas de chocolate. Se horneaba en grandes asaderas cubiertas con papel madera aceitado y lo ofrecían en ocasiones especiales, recordando el sabor de la tierra que habían dejado. Lo acompañaban con té servido en vasos altos y endulzado con 1 cucharadita de dulce de ciruelas, a modo de "azúcar frutal".*

*• Actualmente se puede hacer una adaptación del* malai *¡pero utilizando la procesadora! Para ello, mezclar en un bol 250 g de harina de maíz (no de cocimiento rápido) con 150 cc de agua hirviendo y dejar enfriar. Colocar en la procesadora con 2 huevos, 250 g de azúcar, 100 cc de aceite de girasol, 250 cc de agua con gas, 2 cucharaditas de polvo para hornear y 250 g de harina leudante. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Retirar, agregar 100 g de pasas de uva y mezclar. Tapizar un molde cuadrado de 20 cm de lado con papel manteca y pincelar con aceite. Verter la mezcla y hornear 45 minutos a temperatura mínima. Dejar enfriar y quitar el papel. Servir cortada en cuadrados y espolvoreada con azúcar impalpable.*



# Knishes de papa

## Bollos hojaldrados de papa

**Ingredientes**

**3 docenas**

Relleno

- 1 kilo de papas
- 1 batata o 1 cucharada de azúcar (optativo)
- 3 cebollas medianas
- Aceite, cantidad necesaria
- Sal y pimienta

Masa

- 350 g de harina
- 1 huevo
- 4 cucharadas de aceite
- 150 cc de agua tibia,
- Aceite, cantidad necesaria

- 1 huevo, para pincelar

**Preparación**

1 Para preparar el relleno, pelar las papas y la batata. Cocinarlas en agua con sal hasta que estén tiernas. Si se prefiere no agregar la batata, incorporar la cucharada de azúcar al agua de cocción.

2 Picar las cebollas en pequeños cubos. Saltearlas en abundante aceite caliente a temperatura mínima, para que tomen un suave color dorado.

3 Escurrir bien las papas (deben quedar con la menor cantidad de agua posible) y reducirlas a puré. Agregar la cebolla salteada y mezclar bien. Salpimentar. Dejar enfriar.

4 Para hacer la masa, colocar la harina, el huevo y el aceite en la procesadora. Procesar, incorporando el líquido de a poco, hasta obtener una masa tierna pero firme. Retirar del bol. Dividir en 2 bollos, taparlos y dejarlos reposar 1/2 hora.

5 Estirar el primer bollo hasta lograr una masa muy delgada y pincelarla con un poco de aceite. Distribuir el relleno en forma de cordón, dejando 3 cm de distancia desde el borde. Arrollar y armar un cilindro largo y compacto. Con el canto de la mano enharinado, cortar pequeñas porciones cuyos extremos se van sellando ante la presión, empujar un extremo hacia el lado contrario para formar los *knishes*. Proceder de la misma forma con el otro bollo.

6 Distribuir sobre placas aceitadas, pincelar con huevo y cocinar de 25 a 30 minutos a temperatura moderada.

## Boios Bollos de verdura

**Ingredientes**

**3 docenas**

Masa

- 1 taza de aceite
- 1 taza de agua hirviendo
- 3 tazas de harina
- Sal

Relleno

- 1 kilo de acelgas (sin las pencas)
- 1 pocillo chico de aceite
- 1 cucharada colmada de fécula de maíz
- Sal y pimienta
- 200 g de queso rallado
- Semillas de sésamo o queso rallado extra, para espolvorear

**Preparación**

1 Para hacer la masa, colocar en un bol el aceite y el agua hirviendo. Agregar la harina y la sal. Mezclar hasta obtener una masa tierna. Dejar enfriar.

2 Para el relleno, cortar las hojas de acelga cruda en fina juliana y mezclar con el aceite, la fécula de maíz, la sal, la pimienta y el queso rallado.

3 Separar la masa en bollitos, estirarlos con la ayuda de los dedos aceitados hasta dejarlos bien finos. Poner en el centro un poco de relleno, levantar los bordes de la masa hacia arriba, darlos vuelta y cerrarlos por abajo. Pincelar con huevo y espolvorear con semillas de sésamo o queso rallado. Hornear 30 minutos a temperatura moderada.



# Leicaj

## Bizcochuelo tradicional

### Ingredientes

**12 porciones**

- 8 huevos grandes (a temperatura ambiente)
- 175 g de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 200 g de harina leudante
- 3 cucharadas de aceite neutro (aceite de girasol)
- Azúcar impalpable, para espolvorear (optativo)

### Preparación

1 Colocar los huevos en un bol, agregar el azúcar y batir hasta obtener una preparación espumosa.

2 Perfumar con la esencia de vainilla e incorporar, de a poco, la harina leudante tamizada, uniendo en forma envolvente y suave, para no bajar el batido. Incorporar el aceite y mezclar con cuidado.

3 Forrar con papel manteca un molde cuadrado de 24 cm de lado y paredes altas. Pincelar con aceite y verter el batido.

4 Llevar al horno y cocinar durante 35 minutos aproximadamente a temperatura mínima.

5 Retirar, dejar enfriar y desmoldar.

6 Servir solo o espolvoreado con azúcar impalpable.

### TRADICIONES

***El leicaj es el bizcochuelo típico de las festividades judías. Con o sin miel. Blanco, amarillo o más oscuro, lo importante es que su sencilla presencia invita a compartir las alegrías de la vida –y también las tristezas– a través de un bocado dulce que enlaza sentimientos comunes a todos.***



# Babka

## Torta de levadura

**Ingredientes**

**12 porciones**

Masa

- 30 g de levadura de cerveza
- 100 cc de agua tibia
- 80 g de azúcar
- 430 g de harina
- 2 yemas
- 100 g de manteca derretida
- 100 cc de leche tibia
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 1 cucharada de ron o vino dulce

Relleno

- 100 g de azúcar
- 150 g de nueces molidas
- 1 cucharadita de canela
- 100 g de bizcochos dulces molidos
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- 2 claras batidas a nieve

- 3 cucharadas de manteca derretida o aceite, para pincelar

**Preparación**

1 Para hacer la masa, preparar el fermento deshaciendo la levadura en el agua tibia. Agregar 1 cucharada de azúcar y 2 cucharadas de harina. Mezclar bien y dejar reposar unos minutos hasta obtener una preparación espumosa.

2 Batir el resto de azúcar con las yemas, la manteca derretida, la leche tibia, la esencia de vainilla, la ralladura de limón y el ron o vino dulce.

3 Colocar la harina restante en un bol, hacer un hueco en el centro, incorporar el fermento y añadir de a poco el batido anterior. Unir hasta obtener una masa tierna.

4 Retirar la masa del bol, disponerla sobre una mesada enharinada y amasar insistentemente hasta obtener una masa "sedosa" que se despegue de las manos. Tapar y dejar reposar.

5 Para preparar el relleno, mezclar el azúcar con las nueces, la canela, los bizcochos molidos, el cacao y las claras batidas a nieve.

6 Extender la masa dándole forma cuadrada, pincelarla con las 3 cucharadas de manteca derretida o aceite y distribuir el relleno. Arrollar, cerrar los extremos y acomodar en una budinera alargada, de 26 cm de largo por 10 cm de altura, enmantecada o untada con aceite. Pincelar la superficie con manteca derretida. Dejar reposar hasta que aumente su volumen.

7 Llevar al horno y cocinar durante 40 minutos a temperatura moderada. Retirar y dejar enfriar. Si se desea, espolvorear con azúcar impalpable.

### Yo lo hago así

***Las masas con levadura fueron, en todos los tiempos, un tema con secretos. Para que no fallen, decían las tías, hay que cubrirlas con recipientes precalentados y secos, cuyas paredes transmiten el calor suficiente para que puedan leudar, aunque afuera caiga nieve. Esta recomendación sigue vigente, aunque yo prefiero dejarlas leudar en el microondas, de 6 a 7 minutos en potencia mínima.***



# Kadaif

## Torta oriental de queso

**Ingredientes**

**10 porciones**

**Base y cubierta**

- 400 g de masa de *kadaif*
- 200 g de manteca

**Relleno**

- 1/2 kilo de ricota procesada
- 100 g de azúcar
- 2 huevos
- Ralladura de 1/2 limón

**Almíbar**

- 250 g de azúcar
- 150 cc de agua
- Agua de azahar, unas gotas

**Preparación**

1 Deshilachar bien la masa de *kadaif*, rociarla con la manteca derretida y mezclar hasta integrar ambos ingredientes.

2 Para preparar el relleno, mezclar la ricota con el azúcar, los huevos y la ralladura de limón.

3 Extender la mitad de la masa sobre una tartera de 20 cm de diámetro, enmantecada y presionar para que se compacte. Disponer el relleno y cubrir con el resto de la masa. Volver a presionar.

4 Llevar al horno y cocinar durante 40 minutos a temperatura moderada o hasta que la superficie quede dorada.

5 Para el almíbar, mezclar el azúcar con el agua y cocinar hasta obtener un almíbar de medio punto. Retirar del fuego y perfumar con unas gotas de agua de azahar.

6 Retirar el *kadaif* del horno y bañarlo –en caliente– con el almíbar. Dejar enfriar antes de desmoldar.

### Dice el chef

*La masa de* kadaif *se consigue en los comercios de productos orientales y tiene un tramado parecido a los fideos cabellos de ángel.*

*María Dabas, una experta cocinera sefardí, me enseñó un* kadaif *diferente que se prepara de la siguiente manera:*
**1.** *Mezclar 400 g de masa de kadaif deshilachada con 200 g de manteca derretida y freír por porciones. Acomodar la mitad de esta masa sobre el fondo de una tartera cuadrada de 20 cm de lado.*
**2.** *Disponer encima el relleno, preparado con 1/2 kilo de ricota, 1/2 kilo de mozzarella picada y 80 cc de crema de leche.*
**3.** *Cubrir con el resto de masa y hornear a temperatura moderada hasta que la cubierta esté dorada.*
**4.** *Retirar, cortar en porciones y rociar con un almíbar de buen punto, mezclado con abundante jugo de limón y algunas gotas de agua de azahar.*



# Floden

## Torta en capas

### Ingredientes

**12 porciones**

- 2 huevos
- 100 g de azúcar
- 150 g de manteca
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 kilo de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 3 cucharadas de agua
- 600 g de dulce de membrillo
- 1 huevo, para pincelar
- 6 cucharadas de azúcar, para espolvorear

### Preparación

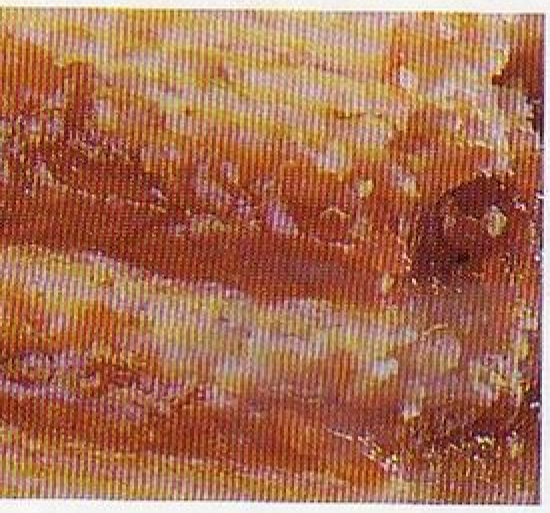
1 Integrar los huevos con el azúcar y la manteca hasta obtener una preparación cremosa. Perfumar con la esencia de vainilla.

2 Incorporar la harina mezclada con el polvo para hornear. Unir sin amasar y agregar el agua, si fuere necesario, hasta lograr una masa compacta y tierna. Dividir en 4 bollos y llevar a la heladera 20 minutos.

3 Procesar el dulce, o pisarlo muy bien, hasta transformarlo en una crema.

4 Retirar la masa de la heladera y estirar hasta obtener 4 cuadrados de 20 cm de lado. En un molde de la misma medida, enmantecado, colocar una capa de masa, extender encima una de dulce, cubrir con otra de masa y repetir la operación hasta terminar con la última capa de masa. Pincelar con huevo y espolvorear con azúcar.

5 Hornear 30 minutos aproximadamente a temperatura moderada o hasta notar que la masa está cocida.



### Dice el chef

*El floden es una torta tradicional de la repostería azkenazí. Se pueden variar los rellenos, cuidando siempre que no sean húmedos.*

*Aconsejo probar este relleno: 360 g de pasta de maní o de sésamo (jalvá) mezclado con 2 cucharadas de merengue firme. Otra opción: combinar nueces picadas con azúcar, canela y dulce de ciruela.*



# Keis kujn

## Torta de queso y pasas de uva

### Ingredientes

**10 porciones**

- Masa para tarta dulce (véase receta en pág.78)
- 1 kilo de ricota procesada
- 200 cc de crema de leche
- 5 huevos
- 200 g de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de harina leudante o de fécula de maíz
- 1 taza de pasas de uva negras sin semillas

### Preparación

1 Forrar con la masa de tarta la base de un molde desmontable de 22 cm de diámetro y paredes altas. Enmantecar y enharinar las paredes.

2 Procesar la ricota hasta obtener una mezcla cremosa e incorporar la crema de leche.

3 Batir levemente los huevos con el azúcar y agregarlos a la preparación anterior. Perfumar con la esencia de vainilla.

4 Incorporar la harina leudante o la fécula de maíz, las pasas de uva y unir suavemente. Colocar en el molde.

5 Llevar al horno y cocinar 1 hora a temperatura de mínima a moderada. Apagar el horno, abrir la puerta y dejar enfriar la torta dentro del horno, para evitar que pierda altura.

6 Retirar y llevarla a la heladera por lo menos 2 horas antes de servir, para que el frío compacte su estructura. Desmoldar.

### Variante

## Torta de queso y dulce de frutilla

**1.** Preparar la torta de queso como se explicó en la receta principal. Hornearla y dejarla enfriar dentro del molde.
**2.** Mezclar 2 tazas de dulce de frutilla con 7 g de gelatina sin sabor. Calentar y verter sobre la torta de queso.
**3.** Llevar unas horas a la heladera hasta que la torta y la cubierta queden firmes. Desmoldar.



# Shtrudl de manzanas

**Ingredientes**

**8 a 10 porciones**

Masa

- 250 g de harina
- 1 pizca de sal
- 1 huevo
- 4 cucharadas de aceite
- 125 cc de agua, aproximadamente
- 100 cc de manteca derretida o aceite, para pincelar

Relleno

- 1 kilo de manzanas verdes (tipo Gran Smith)
- 100 g de azúcar
- Pasas de uva (optativo)

- 1 huevo, para pincelar

**Preparación**

1 Para hacer la masa, poner la harina y la sal en un bol, hacer un hueco en el centro, verter el huevo y el aceite. Unir los ingredientes mientras se va agregando el agua tibia, hasta obtener una masa firme y tierna.

2 Colocar la masa sobre una mesada enharinada y amasarla insistentemente, golpeándola contra la superficie hasta que resulte suave, elástica y se desprenda de las manos. Tapar con un lienzo y dejarla reposar en un lugar tibio durante 20 minutos.

3 Para preparar el relleno, pelar las manzanas, cortarlas en gajos y precocinarlas unos minutos al vapor o 6 minutos en microondas, cuidando que no se deshagan (esto depende de la calidad de la fruta).

4 Mezclar las manzanas con el azúcar y las pasas de uva, usando dos tenedores para no desarmarlas.

5 Estirar la masa con un palo de amasar, acomodarla sobre un lienzo grande y, con las manos, continuar extendiéndola bien fina, hasta llegar a los bordes del lienzo.

6 Pincelar generosamente la masa con la manteca derretida o el aceite, espolvorear con harina (esto permitirá obtener una masa hojaldrada) y distribuir el relleno a modo de cordón en uno de los bordes. Arrollar la masa ayudándose con el lienzo.

7 Pasar el shtrudl sobre una placa enmantecada, pincelar con huevo y marcar surcos con el canto de un cuchillo. Llevar al horno y cocinar de 35 a 40 minutos a temperatura moderada o hasta que se note que la masa esté cocida.

**Variante**

## Shtrudl de nueces de la bobe Catalina

1. Preparar la masa como se indicó en la receta principal.
2. Pelar 2 limones hasta dejar la pulpa al descubierto y cortarlos en trozos bien pequeños. Colocarlos en un colador, lavar bien y desechar el jugo.
3. Disponer la pulpa de limón en un recipiente pequeño. Incorporar 1 taza de azúcar y 1 taza de agua. Cocinar hasta obtener un dulce espeso.
4. Tostar y picar 1/2 kilo de nueces peladas y mezclarlas con el dulce de limón. Agregar 200 g de azúcar, 150 g de bizcochos dulces molidos, la ralladura de 1 limón y 4 cucharadas de aceite. Mezclar bien y utilizar como relleno, teniendo en cuenta que el *shtrudl* de nueces debe quedar más angosto que el de manzanas.



# Budín de nueces y dulce de limón

## Ingredientes

**12 porciones**
- 3 huevos
- 200 g de azúcar
- 100 cc de aceite neutro (aceite de girasol)
- 3 cucharadas de dulce de limón
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 150 cc de agua con gas
- 250 g de harina leudante
- 1 taza de nueces

## Preparación

1 Mezclar los huevos con el azúcar y entibiarlos a baño de María para que se disuelva el azúcar. Batir bien, agregar el aceite, el dulce de limón, la ralladura y la esencia de vainilla.

2 Incorporar el agua con gas y la harina leudante tamizada. Unir suavemente. Añadir las nueces partidas y mezclar.

3 Distribuir la preparación en una budinera de 1 1/2 litro de capacidad, pincelada con aceite y espolvoreada con harina.

4 Llevar al horno y cocinar durante 45 minutos aproximadamente a temperatura moderada.

5 Retirar, desmoldar, dejar enfriar y decorar a gusto.



## Yo lo hago así

*El aceite es de uso habitual en la repostería judía y desde lo culinario resulta un ingrediente que otorga a las preparaciones cierta humedad que se mantiene durante bastante tiempo. En esta receta le sumo al aceite el dulce de limón, que contribuye al mismo fin.*

*Para realzar el sabor y el perfume de las nueces, antes de incorporarlas a una preparación, siempre las tuesto. Para hacerlo, las coloco sobre una placa y las llevo al horno durante 10 minutos aproximadamente a temperatura moderada. Si quiero acelerar los tiempos, las dispongo sobre la bandeja doradora y las cocino en microondas de 3 a 4 minutos en potencia máxima.*



# Kamish broit

## Biscotti de canela y nueces

### Ingredientes

**1 kilo de *biscotti* (aproximadamente)**

- 3 huevos
- 200 g de azúcar
- 100 cc de aceite de girasol
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 150 g de harina leudante
- 400 g de harina
- 1 cucharada colmada de cacao en polvo
- 1 cucharadita de canela
- 4 cucharadas de nueces molidas
- Agua, cantidad necesaria

### Preparación

1 Batir levemente los huevos con el azúcar y el aceite. Entibiar la mezcla unos minutos a baño de María o 20 segundos en microondas, para lograr disolver el azúcar.

2 Incorporar la esencia de vainilla, la ralladura de limón y los 2 tipos de harina tamizadas.

3 Unir, sin amasar demasiado, hasta obtener una masa tierna y firme.

4 Separar un tercio de masa, colocarla en un bol y añadir el cacao, la canela y las nueces molidas. Incorporar 1 ó 2 cucharadas de agua y unir bien, agregando un poco de harina si fuere necesario.

5 Dividir la masa clara por la mitad. Practicar en cada pieza un surco central, acomodar allí la mitad de la masa oscura y levantar los bordes de masa clara, para que la masa de cacao quede "encerrada". Darle forma de pan alargado. Repetir la misma operación con el resto de masa.

6 Acomodar sobre una placa ligeramente aceitada.

7 Llevar al horno y cocinar 45 minutos aproximadamente a temperatura moderada. Retirar y dejar enfriar

8 Cortar en rodajas de 2 cm de espesor y distribuir los *biscotti* sobre placas limpias. Llevarlos nuevamente al horno de 20 a 25 minutos a temperatura mínima, para secarlos.

### TRADICIONES

*El* kamish broit *es una variante del* mandelbroit. *El primero se puede rellenar con un cordón de chocolate, de dulce de frutas o de pasta de nueces. Por su parte, el* mandelbroit *lleva láminas delgadas de almendras incorporadas dentro de la masa. Ambos se hornean, cortan y secan del mismo modo.*



# Kijalaj

## Galletitas de Abi

**INGREDIENTES**

**1 kilo de galletitas**

- 2 huevos
- 200 g de azúcar
- 100 cc de aceite
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 100 cc de jugo de naranja
- 150 g de harina leudante
- 500 g de harina

**PREPARACIÓN**

1 Mezclar los huevos con el azúcar y el aceite. Llevar al fuego y entibiar unos minutos a baño de María o 30 segundos en microondas para que el azúcar se disuelva y se integre bien a la masa. Perfumar con la esencia de vainilla y verter el jugo de naranja.

2 Combinar los dos tipos de harina e incorporar a la preparación anterior. Unir hasta obtener una masa firme y tierna. Es importante insistir con el amasado hasta sentir que la masa resulte "sedosa" al tacto.

3 Estirar la masa bien fina y acomodarla sobre una placa pincelada con muy poco aceite. Cortarla en forma despareja, formando triángulos del tamaño deseado.

4 Llevar al horno y cocinar durante 20 minutos aproximadamente a temperatura moderada o hasta que las galletitas tomen un suave color dorado.

5 Retirar, dejar enfriar y conservar en latas o frascos cerrados.

### RECUERDOS

***Estas galletitas, una auténtica creación de la repostería económica de mi madre, acompañaron sus visitas al hogar de sus hijos, nietos, familiares, amigos y enfermos. Era el modo que tenía de dar amor. Siempre llegaban con un aroma y un sabor indescriptibles. Y, por sobre todo, con mucha alegría.***

**VARIANTE**

### Barritas con dulce

**1.** Preparar la masa como se explicó en la receta principal y separarla en dos partes. Darles forma de cilindros alargados y en cada uno –con el canto de la mano– marcar un surco a lo largo.
**2.** Llenar el surco con un dulce bien firme (puede ser de ciruela, naranja, etcétera) mezclado, si se desea, con nueces picadas. Levantar los bordes de masa paralelos al surco por encima del dulce y pegarlos entre sí para volver a formar el cilindro, ahora relleno. Hacer lo mismo con el otro cilindro de masa.
**3.** Acomodar sobre placas aceitadas y hornear 20 minutos aproximadamente a temperatura moderada.
**4.** Retirar, enfriar y servir cortado en porciones de 2 centímetros.



# Budín de amapola y membrillo

**Ingredientes**

**12 porciones**

- 250 cc de crema de leche
- 200 g de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 140 g de harina leudante + 2 cucharadas
- 2 cucharadas de semillas de amapola
- 150 g de dulce de membrillo, cortado en cubitos

**Glasé de limón**

- Jugo de 1 limón grande
- 1 taza de azúcar impalpable

**Preparación**

1 Poner la crema de leche en un bol, agregar el azúcar, los huevos, la esencia de vainilla y batir. Incorporar la harina, las semillas de amapola y seguir batiendo.

2 Aparte, mezclar el dulce de membrillo con las 2 cucharadas de harina y añadir a la preparación anterior, uniendo con cuidado para no bajar el batido.

3 Colocar en un molde de 5 por 35 cm, enmantecado, enharinado y tapizado con papel manteca.

4 Llevar al horno y cocinar 40 minutos aproximadamente a temperatura moderada.

5 Retirar y desmoldar. Dejar enfriar sobre una rejilla y quitar el papel.

6 Para preparar el glasé, mezclar el jugo de limón con el azúcar impalpable. Batir hasta obtener una preparación blanca y fluida. Si quedara demasiado espeso, agregar más jugo de limón y en caso contrario, más azúcar impalpable.

7 Decorar el budín con hebras de glasé de limón y tiritas de dulce de membrillo.

## Recuerdos

*Las tortas marmoladas me recuerdan a la repostería que mi madre preparaba los viernes para recibir con alegría el sábado. La torta permanecía cubierta sobre el aparador hasta el momento de llevarla a la mesa. A nadie se le ocurría cortar una porción sin su permiso.*

**Variante**

## Budín marmolado

**1.** Para hacer un budín marmolado, preparar la receta principal, pero sin utilizar las semillas de amapola. Retirar un tercio de la preparación y mezclarla con 1 cucharada colmada de cacao en polvo.

**2.** Colocar en un molde de 12 por 30 cm, enmantecado, enharinado y tapizado con papel manteca, una parte de la mezcla amarilla, encima una de chocolate y, por último, otra amarilla. Remover con un palillo.

**3.** Hornear 40 minutos a temperatura moderada. Retirar y desmoldar. Dejar enfriar sobre una rejilla y quitar el papel.







# Los dulces caseros

## De ciruela

**INGREDIENTES**

- 1 kilo de ciruelas remolacha
- 800 g de azúcar
- 5 cucharadas de alcohol fino
- Jugo de 1/2 limón

**PREPARACIÓN**

1 Lavar las ciruelas, secarlas y cortarlas en trozos, desechando los carozos. Colocarlas en un bol, agregar 1/2 kilo de azúcar y el alcohol fino. Dejar reposar durante 3 horas.

2 Disponer la preparación anterior en una cacerola, incorporar el resto del azúcar, mezclar y cocinar 10 minutos a temperatura fuerte.

3 Bajar la llama y continuar la cocción a temperatura mínima hasta que el dulce esté a punto y tenga la consistencia deseada.

4 Incorporar el jugo de limón y mezclar. Guardar en frascos esterilizados.

### TRADICIONES

*Los dulces caseros son una tradición en la mesa de los judíos europeos y sefardíes quienes acostumbran a servirlos en decorativas dulceras de plata. La mujer askenazí aprovechaba el verano (época de las mejores frutas) para preparar sabrosos dulces que, meses más tarde, acompañaban a la familia durante los crudos inviernos del viejo continente. Las naranjas amargas de Sevilla, los higos, los dátiles y hasta las nueces fueron la base de muchas confituras, cuyas recetas escritas en djudezmo (judeoespañol) aún permanecen vivas en la cultura gastronómica del Mediterráneo.*

# Los dulces caseros



## De damasco

**INGREDIENTES**

- 1/2 kilo de damascos turcos
- 300 g de azúcar
- 1 taza de agua
- 50 g de almendras, peladas y cortadas en cuatro

**PREPARACIÓN**

1 Lavar muy bien los damascos y dejarlos en remojo durante 1/2 hora.

2 Hervir el azúcar con el agua hasta obtener un almíbar liviano.

3 Escurrir los damascos, colocarlos en una cacerola y bañarlos con el almíbar. Cocinar de 1 a 2 minutos, agregar las almendras, apagar el fuego y enfriar. Guardar en frascos esterilizados.



## De frutilla

**INGREDIENTES**

- 1/2 kilo de azúcar
- 200 cc de agua
- 1 kilo de frutillas

**PREPARACIÓN**

1 Colocar 200 g de azúcar y el agua en una cacerola. Hervir hasta obtener un almíbar liviano.

2 Incorporar las frutillas limpias, mezclar y cocinar 10 minutos a temperatura mínima o hasta que notar que la fruta esté cocida, pero no deshecha.

3 Retirar las frutillas con una espumadera, pasar a una fuente, añadir el resto del azúcar en el almíbar y continuar la cocción hasta que tome cuerpo.

4 Apagar el fuego, volver las frutillas a la cacerola, mezclar y dejar enfriar. Guardar en frascos esterilizados.





# La cocina de las FESTIVIDADES

El calendario de las celebraciones judías responde a momentos que enlazan su historia con la supervivencia de su pueblo y la eterna presencia de Dios. Incluye además rituales religiosos, tradiciones sobre los alimentos y el modo de servirlos en cada ocasión.

**La comida sabática:** encuentro familiar y festivo de los viernes por la noche, alrededor de una mesa bien dispuesta donde no faltan dos candelabros, el libro de las oraciones y los mejores platos; se celebra el descanso de Dios luego de la creación del mundo.

***Rosh Hashana***: es el Año Nuevo judío. La *jala* es redonda, el *guefilte fish* se acompaña con una cabeza de pescado y, entre otras costumbres, se ofrecen trozos de manzana con miel como buen augurio por un año dulce.

***Sucot***: también llamada fiesta de las cabañas. En ella se unen el sentido religioso, el histórico y el agrícola. Su símbolo es la *suca* (cabaña) que algunos reemplazan con ramas sobre sus mesas, expresando una solidaria convivencia entre los hombres. Las propuestas culinarias siempre incluyen frutos secos.

***Januca***: o fiesta de las luminarias; tiene como símbolo el candelabro de ocho brazos que rememora el milagro de una vela que se mantuvo encendida durante ocho días con aceite suficiente para sólo un día. Los buñuelos fritos son su referente culinario.

***Purim***: una festividad muy divertida, en la que los niños se disfrazan y las cornetas expresan la alegría por la condena de Aman, un ministro de la corte persa que quiso eliminar a los judíos y fracasó porque su plan fue desbaratado por los encantos de la reina Esther. Los *humentashn* (triángulos rellenos) son su dulzura tradicional.

***Pesaj***: se conmemora el Éxodo, el sentido de la libertad y la salida de los judíos desde su esclavitud en Egipto hacia la Tierra Prometida, guiados por Moisés. Durante siete días se come *matza* (pan ázimo o sin levadura), rememorando aquel pan que no alcanzó a leudar, cuando salieron apurados de Egipto. Los recetarios de *Pesaj* son variados y creativos.

***Shavuot:*** también llamada fiesta de las cosechas, celebra la naturaleza y las primicias renovadas por la generosidad de Dios. Los lácteos son protagonistas absolutos y los *blintzes,* infaltables.

# Jala

## Pan trenzado

### Ingredientes

**2 panes**

- 1 kilo de harina
- 2 cucharadas de sal
- 50 g de levadura de cerveza
- 2 cucharadas de azúcar
- 600 cc de agua tibia
- 2 huevos
- 100 cc de aceite
- 1 huevo, para pincelar
- Semillas de sésamo o amapola, para espolvorear

### Preparación

1 Mezclar la harina con la sal. Hacer un hueco en el centro y poner allí la levadura desmenuzada, el azúcar y unas cucharadas de agua tibia.

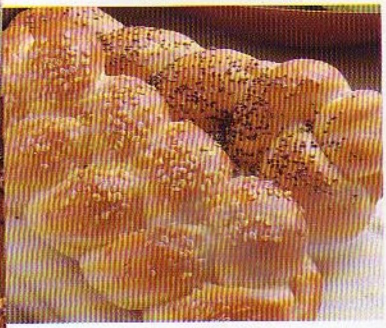
2 Cuando se note que la levadura ya ha fermentado, incorporar los huevos a temperatura ambiente y el aceite. Tomar estos ingredientes con la harina mientras se va agregando el resto de agua tibia. Unir hasta formar una masa tierna y firme.

3 Amasar muy bien y separar en 6 bollos. Tapar y dejar leudar hasta que dupliquen su volumen.

4 Volverlos a amasar y formar un rollo con cada bollo. Para hacer cada pan, unir 3 rollos de masa por uno de sus extremos, armar una trenza y cerrar por el otro.

5 Acomodar los panes trenzados sobre una placa aceitada, tapar y hacerlos leudar nuevamente, cerca de un lugar tibio.

6 Pincelar con huevo, espolvorear con semillas de sésamo y hornear durante 30 minutos aproximadamente a temperatura moderada.



### Dice el chef

***No hay mayor placer que preparar el pan trenzado de los sábados y encontrar en la mesa de ese día la alegría del descanso y la paz. Les cuento, además, que con esta misma masa, hago el pan redondo de*** **Rosh Hashana**, ***llamado*** **Jala Haguda.**


JERUSALEM

# Pollo sabático

## Ingredientes

**4 porciones**

- 1 pollo de 2 kilos, cortado en cuartos
- Sal y pimienta
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 cubo de caldo de ave
- 1 ramito de hierbas, compuesto por tomillo, laurel y perejil

**Guarnición**

- 1/2 kilo de frutas secas (ciruelas, damascos, duraznos y peras)
- 3 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 tazas de jugo de naranja
- Sal y pimienta
- Tomillo en hebras

## Preparación

**1** Salpimentar las presas de pollo y colocarlas sobre una asadera para horno.

**2** Calentar el jugo de naranja con el cubo de caldo, verter sobre las presas de pollo y disponer el ramito de hierbas en la asadera.

**3** Llevar al horno y cocinar durante 1 hora a temperatura moderada, bañando frecuentemente las presas de pollo con el fondo de cocción.

**4** Para hacer la guarnición, lavar la fruta, disponerla en un recipiente y bañarla con una mezcla preparada con la miel, el azúcar, el jugo de naranja, la sal, la pimienta y unas hebras de tomillo.

**5** Cocinar a temperatura mínima, incorporando -si fuere necesario- algo más de líquido, hasta obtener una compota espesa.

**6** En los últimos 10 minutos de cocción, retirar la asadera del horno y colocar la compota sobre las presas pollo. Llevar nuevamente al horno hasta que se terminen de cocinar y los sabores queden bien integrados.

**7** Servir solo, o acompañado con arroz blanco o con *farfalej* (véase receta en pág. 34).

## Pequeñas historias

***La idische mame es el personaje paradigmático de la mujer abnegada y sufrida, que da su amor de mil maneras, especialmente a través de la comida. El dramaturgo norteamericano Neil Simon aconseja no alabar demasiado la comida de una madre judía y cuenta: "Cuando a la nuestra le sugerimos cambiar el pollo que veníamos comiendo desde pequeños, nos miró apesadumbrada, reaccionó y dijo: "el próximo viernes habrá otra receta" Cuando llegó ese día, no lo podíamos creer: era pollo frito en lugar de al horno y con la misma guarnición. Ella lo trajo a la mesa sonriendo y afirmó: "el pollo cambió, pero ¿cómo les voy a hacer faltar algo que tanto les gusta?".***



# Guefilte fish

## Pescado relleno

### Ingredientes

**8 a 10 porciones**

- 1/2 kilo de trucha
- 1/2 kilo de dorado
- 1/2 kilo de merluza
- 1 cebolla picada y rehogada en aceite
- 1 cebolla cruda
- 3 huevos
- Sal, pimienta y azúcar, a gusto
- 1/2 taza de agua o agua con gas

**Fondo de cocción**

- 1 cabeza o algunos espinazos de dorado
- 1 cebolla con piel
- 4 zanahorias
- Agua, cantidad necesaria
- Sal, pimienta y azúcar, a gusto

### Preparación

1 Moler los 3 tipos de pescado, teniendo en cuenta su peso neto (se puede pedir que lo hagan en la pescadería). Es aconsejable utilizar una combinación de pescados magros, como la merluza, con otras variedades grasas, como el dorado.

2 Procesar la cebolla rehogada, la cebolla cruda, los huevos, la sal, la pimienta, el azúcar y el agua con gas. Retirar.

3 Colocar en la procesadora la mitad del pescado molido y la mitad de la preparación de cebolla. Procesar y pasar a un bol. Proceder del mismo modo con el resto. Ajustar los condimentos a gusto. Es importante saber que no es necesario agregar harina de matza o pan rallado ya que la procesadora desintegra y compacta muy bien los ingredientes.

4 Para hacer el fondo de cocción, disponer en una cacerola grande la cabeza o los espinazos de pescado, la cebolla con piel, cortada en cuartos, las zanahorias cortadas en ruedas, abundante cantidad de agua, la sal, la pimienta y el azúcar. Llevar a fuego hasta alcanzar el punto de ebullición.

5 Tomar porciones de la preparación de pescado, darles forma de albóndigas grandes, deslizarlas en el fondo de cocción hirviendo y no revolver mientras se cocinan.

6 Cocinar 1 1/2 hora a temperatura mínima, teniendo presente que el secreto de esta receta es prolongar el tiempo de cocción para que se concentren los sabores. Si el fondo se espesa demasiado, agregar agua caliente con sal, pimienta y azúcar.

7 Servir frío o caliente acompañado con las ruedas de zanahorias.

### Variante

## Guefilte fish al horno

**1.** Preparar la mezcla como se explicó en la receta principal, agregar 1 diente de ajo pisado y unir bien. Dividir la mezcla en 2 partes y darles forma de panes alargados.
**2.** Cubrir la base de una fuente para horno con un poco de aceite. Tapizarla con 4 capas de finas láminas de papas crudas, salpimentadas.
**3.** Distribuir el pescado sobre las láminas de papas, pintar con huevo y rociar con un poco de caldo o agua. Hornear 1 hora a temperatura moderada. Servir el *guefilte fish* con las papas.

**En *Pesaj* el *guefilte fish* se sirve con *jrein* (salsa a base de rábano picante). En *Rosh Hashana*, sin ella.**



# Cordero a la hebraica

**INGREDIENTES**

**3 a 4 porciones**

- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de pimentón
- 1 pata de cordero de 1 1/2 kilo, aproximadamente
- Sal y pimienta
- Ramitas de romero
- 1/2 cabeza de ajo

**PREPARACIÓN**

1 Mezclar el aceite de oliva con el pimentón y calentar.

2 Pincelar con la preparación anterior la pata de cordero, salpimentarla, hacerle unas pequeñas incisiones e introducir alternadamente las ramitas de romero y los dientes de ajo cortados en cuartos.

3 Llevar al horno y cocinar durante 2 horas a temperatura mínima, teniendo en cuenta que la pata de cordero se debe pincelar con aceite cada 30 minutos aproximadamente y darla vuelta varias veces hasta completar la cocción.

4 Servir la carne caliente, cortada en láminas delgadas. Acompañar con verduras.



## TRADICIONES

*El mar Mediterráneo cobija una cocina donde el cordero tiene un gran protagonismo. Las comunidades judías asentadas en esa región tomaron los alimentos propios de cada lugar y los adaptaron a su cocina. El* buglione di agnello *(guiso de cordero con mezcla de especias) es una típica receta italiana que numerosas familias hebreas sirven en* Pesaj. *Se prepara así: saltear la carne de cordero cortada en cubos en un poco de aceite. Agregar romero, salvia, laurel, vino blanco, ajo picado, 2 tazas de tomates frescos cortados en cubos, sal y pimienta. Verter un poco de caldo y cocinar más de 1 hora, hasta que la carne esté tierna. Este plato se acompaña con verduras.*



# Honik leicaj

## Torta de miel de Año Nuevo

**INGREDIENTES**

**15 porciones**

- 4 huevos
- 250 g de miel
- 350 g de azúcar
- 1 manzana
- 100 cc de aceite neutro
- 1 cucharada de cacao amargo, en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- 1 taza de café muy fuerte
- 380 g de harina
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- Nueces, a gusto
- Azúcar imalpable, para espolvorear

**PREPARACIÓN**

1 Poner en la procesadora o en la licuadora los huevos, la miel, el azúcar, la manzana cortada en cuartos, el aceite, el cacao, la esencia de vainilla, la canela y el café. Procesar hasta lograr una preparación cremosa.

2 Mezclar la harina con el polvo para hornear, tamizar y agregar al batido anterior. Incorporar las nueces preferentemente cortadas en mitades.

3 Forrar con papel manteca un molde de 32 por 22 cm y untarlo con aceite. Incorporar la mezcla.

4 Llevar al horno y cocinar durante 1 hora aproximadamente a temperatura mínima.

5 Retirar y enfriar. Desmoldar y quitar el papel. Servir espolvoreada con azúcar impalpable.



### RECUERDOS

*Las tías siempre fueron un referente culinario de amor y sabor. Las recetas llegaban con medidas ajustadas a lo que había para medir –un vaso, una taza, una cuchara o el cuenco de la mano–. Esas cantidades devenían en diferentes resultados, acorde con la opción elegida. A esas mujeres que con nombre propio llenaron mi vida –Aída, Paulina, Eva, Dora, Fanny, Dina, Sofía y Sofía menor– el recuerdo de mi cariño que se sostiene en el tiempo y la dedicatoria de esta receta que seguramente surgió de un cruce entre varias, con una polémica decisión ¿café fuerte o té bien cargado? He probado muchas, pero, ninguna como ésta.*



# Tarta con frutos secos

## Ingredientes

**8 porciones**

Masa
- 80 g de manteca
- 1 huevo
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 250 g de harina

Relleno
- 150 g de ciruelas desecadas, rehidratadas
- 200 cc de crema de leche
- 150 cc de miel
- 100 g de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 50 g de damascos turcos, tiernizados en agua hirviendo y escurridos
- 100 g de almendras
- 100 g de nueces

## Preparación

1 Para hacer la masa, mezclar la manteca con el huevo y el azúcar hasta obtener una crema. Perfumar con la esencia de vainilla.

2 Integrar el polvo para hornear con la harina y agregar a la preparación anterior. Unir sin amasar. Llevar 15 minutos a la heladera.

3 Retirar y disponer la masa dentro de un molde desmontable de 22 cm de diámetro, enmantecado y enharinado.

4 Para preparar el relleno, escurrir las ciruelas rehidratadas y procesarlas hasta obtener una crema. Extender sobre la masa.

5 Aparte, mezclar la crema de leche con la miel y el azúcar y llevar a hervor. Retirar del fuego, perfumar con la esencia de vainilla, agregar los damascos turcos cortados en tiras gruesas, las almendras y las nueces picadas gruesas. Colocar en la tarta, sobre la mezcla de ciruelas.

6 Llevar al horno durante 30 minutos aproximadamente a temperatura moderada. Retirar y dejar enfriar.

## Variante

### Tarta de compota mixta

**1.** Preparar la masa como se explicó en la receta principal y forrar un molde de 22 cm de diámetro. Pincharla bien. Hornear 15 minutos a temperatura moderada o hasta que esté dorada.
**2.** Mezclar 3 tazas de una compota mixta y escurrida (preparada con ciruelas, damascos y peras desecadas) con 10 g de gelatina sin sabor. Calentar unos minutos para que se disuelva la gelatina y verter sobre de la tarta cocida. Llevar unas horas a la heladera y servir con una porción de helado o crema chantillí.

## TRADICIONES

***Las compotas son una verdadera institución dentro de la cocina familiar judía, una saludable elección que los mayores aplauden para cerrar los menús y los jóvenes critican en busca de algo más original. Para acercar a las generaciones esta tarta puede ser una solución conciliadora.***



# Latkes

## Buñuelos de papa rallada

### Ingredientes

**4 a 5 porciones**

- 1 kilo de papas
- 2 cebollas medianas
- 4 cucharadas de harina
- 2 huevos
- Sal y pimienta
- Aceite, para freír

### Preparación

1 Pelar las papas y pasarlas por un rallador grueso. Colocarlas en un colador y con la ayuda de una cuchara, presionar para escurrir un poco el líquido.

2 Pelar y rallar las cebollas.

3 En un bol colocar las papas y las cebollas ralladas. Agregar la harina, los huevos, la sal y la pimienta. Mezclar bien.

4 Verter abundante aceite en una sartén, calentarlo y deslizar porciones de la pasta, ayudándose con una cuchara.

5 Freír los buñuelos de ambas caras, retirarlos y apoyarlos sobre una hoja de papel absorbente.

6 Servir los *latkes* solos, como una entrada, o como guarnición del *borsht* (véase receta en pág.10).



### Variante

#### Parsas Buñuelos sefardíes

**1.** Limpiar 1 kilo de puerros y cortarlos en fina juliana, utilizando el puerro en su totalidad (lo blanco y lo verde).
**2.** Lavar en varias aguas para quitar las impurezas y escurrir muy bien.
**3.** Colocar los puerros en un bol, agregar 2 huevos, 3/4 de taza de harina común o de harina de *matza* y 1 ó 2 cucharadas de perejil picado. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Mezclar hasta lograr una preparación homogénea.
**4.** Deslizar porciones de pasta sobre aceite caliente y freír hasta dorar.



# Humentashn

## Triángulos rellenos

**Ingredientes**

**3 docenas**

**Masa**

- 150 g de manteca
- 300 g de harina
- 130 g de azúcar
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 1 huevo
- 1 ó 2 cucharadas de agua

**Relleno**

- 150 g de semillas de amapola
- 1 manzana rallada
- 1 cucharada de miel
- 1/2 cucharada de ralladura de limón
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 70 g de azúcar
- 1/2 taza de bizcochos dulces molidos
- 1/2 taza de nueces molidas

- 1 huevo, para pincelar

**Preparación**

1 Para hacer la masa, desintegrar la manteca blanda con la harina, el azúcar, el polvo para hornear y la sal. Mezclar, hacer un hueco en el centro y verter allí el huevo. Tomar el huevo con los ingredientes secos y –si fuere necesario– agregar agua hasta obtener una masa tierna y firme. Llevar a la heladera 20 minutos.

2 Para preparar el relleno, desintegrar las semillas de amapola en un molinillo de café o con la ayuda de una procesadora manual hasta reducirlas a una mezcla pastosa. Pasar a un recipiente, agregar la manzana rallada, la miel, la ralladura de limón, la esencia de vainilla y el azúcar. Cocinar revolviendo unos minutos. Retirar del fuego e incorporar los bizcochos y las nueces molidas. Mezclar y llevar a la heladera para que la preparación se compacte.

3 Estirar la masa, cortar discos de 8 cm de diámetro y distribuir en el centro un poco de relleno.

4 Para armar los triángulos, levantar en tres sitios el borde de cada disco de masa y llevarlos hacia el centro sin superponerlos, para permitir que se vea el relleno.

5 Acomodar los triángulos sobre placas enmantecadas y pintarlos con huevo.

6 Llevar al horno y cocinar durante 20 minutos aproximadamente a temperatura moderada.

## Yo lo hago así

*No es necesario que llegue* **Purim** *para que en mi mesa haya* **humentashn**. *Los hago con frecuencia, más pequeños, pero siempre con masa crujiente, aunque también quedan muy bien con masa de levadura.*

***También preparo otro tipo de relleno que resulta exquisito. Mezclo 1/4 kilo de dulce de membrillo bien pisado con 1/2 cucharada de jugo de limón y 1 taza de nueces picadas.***



# Kneidalaj

## Bombitas de harina de matza

**Ingredientes**

**4 porciones**

- 2 tazas de harina de matza
- 3 tazas de caldo o agua hirviendo
- 100 cc de aceite o margarina
- 3 huevos
- Sal y pimienta
- Caldo o guiso, para acompañarlas

**Preparación**

**1** Colocar la harina de *matza* en un bol y verter las 3 tazas de caldo o agua hirviendo. Mezclar hasta integrar los ingredientes. Agregar el aceite o la margarina derretida, revolver y dejar reposar 20 minutos para que la harina de *matza* se hidrate bien.

**2** Incorporar los huevos de a uno por vez, mezclando bien después de cada adición. Condimentar con sal y pimienta.

**3** Hacer bolitas pequeñas o medianas con las manos humedecidas. Deslizarlas en agua hirviendo con sal y cocinar hasta que suban a la superficie. Retirarlas con una espumadera.

**4** Para servir como sopa, distribuirlas en tazones y verter encima caldo. También pueden acompañar al *yarkoie*, (véase receta en pág.26).



**Variante**

### Kneidalaj de espinacas

**1.** Mezclar 1 taza de harina de *matza* con 1 taza de caldo de verduras, hirviendo; dejar enfriar.
**2.** Colocar en la procesadora con 1 taza de espinacas cocidas, 2 huevos, sal, pimienta y nuez moscada. Procesar y retirar.
**3.** Hacer bolitas con las manos humedecidas y deslizarlas en caldo caliente. Cuando suban a la superficie, retirarlas con una espumadera. Servir solas o como guarnición.

### PEQUEÑAS HISTORIAS

***El actor estadounidense Kirk Douglas recordó en un reportaje. "Cuando otros jóvenes soñaban con una pelota de béisbol, en nuestra pobreza familiar nos ilusionábamos con saborear una dorada sopa de pollo con matzo ball (nombre con que se conoce a las bombitas de harina de matza en Estados Unidos). Después de firmar mi primer contrato en Hollywood, llamé a mi madre para contarle la buena nueva y compartir la posibilidad de ayudarlos con buen dinero. Lo único que recibí como respuesta fue: "Está bien, está bien, ¿pero comiste algo?".***



# Mina

## Milhojas con verduras

### Ingredientes

**4 porciones**

- 8 hojas enteras de matza
- Agua o leche, para remojar
- 1 kilo de espinacas, blanqueadas
- 1/2 kilo de ricota
- 4 huevos
- 150 g de queso rallado
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 1 huevo, para pincelar

### Preparación

1 Humedecer las hojas enteras de *matza* en agua o leche.

2 Acomodar 4 hojas de *matza*, unas junto a las otras, sobre la base de un molde cuadrado.

3 Picar las espinacas y mezclarlas con la ricota, los huevos y 100 g de queso rallado. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Revolver bien.

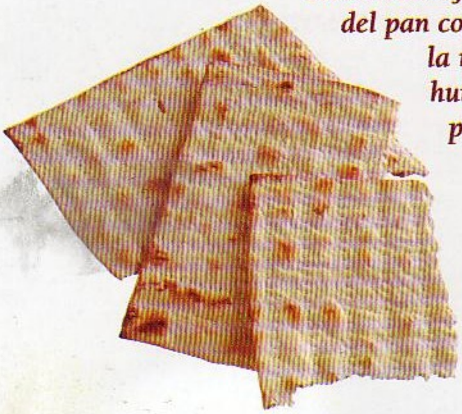
4 Colocar la preparación sobre la base de *matza*, extendiéndola en forma pareja.

5 Cubrir el relleno con las 4 hojas de *matza* restantes. Pincelar con huevo y espolvorear con el resto de queso rallado.

6 Llevar al horno y cocinar 40 minutos aproximadamente a temperatura moderada.

## Dice el chef

***La matza, es el pan ázimo, el pan sin levadura que come la colectividad judía durante los ocho días de Pesaj en reemplazo del pan común. Con la harina de matza se hace toda la repostería de esta festividad. La hoja de matza humedecida en agua y escurrida se usa como un panqueque para preparar canelones, lasañas, arrolladitos o minas con diferentes rellenos. Triturada, como pasta pequeña, se baña con fondos calientes de pescado o salsas y se utiliza como guarnición. La mini matza sirve como base para canapés.***





# Leicaj de Pesaj

## Torta de la Pascua judía

### Ingredientes

**10 porciones**

- 6 huevos
- 100 cc de aceite
- 200 g de azúcar
- 100 cc de miel
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 120 g de harina de *matza*
- Nueces molidas, a gusto

**Cubierta**

- Azúcar impalpable, cantidad necesaria
- Canela, a gusto

### Preparación

1 Separar las yemas de las claras. Procesar las yemas con el aceite, la mitad del azúcar, la miel, la ralladura de limón y la esencia de vainilla.

2 Batir las claras a nieve con el resto de azúcar hasta obtener un merengue firme.

3 Verter el merengue sobre la mezcla de yemas e incorporar la harina de *matza*. Con la ayuda de una espátula o un batidor de aros abiertos, unir los ingredientes con pocos movimientos envolventes, cuidando de no bajar el batido.

4 Añadir las nueces bien molidas para que su peso no impida que la torta crezca.

5 Colocar la preparación en un molde con tubo central aceitado y espolvoreado con harina de *matza*.

6 Llevar al horno y cocinar 50 minutos aproximadamente a temperatura mínima. Retirar, enfriar y desmoldar.

7 Servir cubierta con una mezcla de azúcar impalpable y canela.



## Yo lo hago así

*No acostumbro a tamizar la harina de* matza *porque aprecio ese aspecto granuloso, inconfundible que le da identidad a la repostería de Pesaj.*

*La misma receta la uso para hacer piononos. Para ello, distribuyo la preparación sobre 2 ó 3 hojas de papel manteca pinceladas con aceite. Llevo al horno y cocino de 5 a 6 minutos a temperatura moderada. Después corto las planchas de pionono en 2 para obtener 4 ó 6 láminas y las superpongo, intercalando una mezcla de crema de leche batida, sin azúcar, combinada con dulce de frutillas enteras.*



# Blintzes

## Crepes con queso blanco

**Ingredientes**

**1 docena**

**Masa**

- 3 huevos
- 400 cc de agua o leche
- 230 g de harina
- 6 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de aceite
- 1 pizca de sal
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla

**Relleno**

- 1/2 kilo de queso blanco
- 1 yema
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 50 g de pasas de uva rubias, sin semilla

- Manteca, cantidad necesaria
- Azúcar impalpable, para espolvorear
- 200 cc de crema de leche, para acompañar

**Preparación**

1 Para hacer la masa, batir o licuar los huevos con el agua, la harina, el azúcar, el aceite, la sal y la esencia de vainilla, hasta obtener una pasta lisa. Dejar reposar 20 minutos.

2 Pincelar levemente con aceite una sartén mediana, tomar porciones de masa y hacer crepes delgadas. Reservarlas, tapadas.

3 Para preparar el relleno, mezclar el queso blanco, la yema, el azúcar, la ralladura de limón y las pasas de uva rubias.

4 Armar los *blintzes* colocando en el centro de cada crepe un poco de relleno. Cerrar en forma de paquetitos.

5 Calentar la manteca en una sartén, incorporar los *blintzes* y dorarlos levemente.

6 Servir espolvoreados con azúcar impalpable y un poco de crema de leche natural o ácida, sin batir. También se pueden presentar con puré de manzana o acompañados por frutillas mezcladas con azúcar o miel.



### TRADICIONES

*Decían las mujeres de la inmigración: en los rellenos de los* **kreplaj, blintzes, beigalaj** *y* **varenikes** *se puede reconocer el verdadero origen de cada cocina. Bastante sal y pimienta para rusos, húngaros, austriacos y ciertas colectividades del este europeo. Siempre con azúcar… para polacos, rumanos y otras comunidades de esos alrededores. ¿La mejor receta? La de cada madre.*



# Beigalaj de queso
## Hojaldrados de queso

**Ingredientes**

**1 docena**

**Masa**

- Masa de knishes (véase receta en pág.42)

**Relleno**

- 3/4 kilo de queso blanco o ricota procesada
- 150 g de azúcar
- Sal
- 3 yemas
- 2 cucharadas de fécula de maíz

- 150 g de manteca derretida
- 1 huevo, para pincelar
- Azúcar, para espolvorear
- 1/2 litro de crema de leche o crema agria
- Canela, para espolvorear

**Preparación**

1 Separar la masa por la mitad y armar 2 bollos. Taparlos y dejar descansar.

2 Para hacer el relleno, mezclar el queso blanco o la ricota con el azúcar, la sal, las yemas y la fécula de maíz.

3 Estirar uno de los bollos sobre una mesa enharinada, pasar la masa a un lienzo y seguir estirándola con la ayuda de las manos hasta dejarla muy fina, casi transparente.

4 Extender la mitad del relleno a lo largo de uno de los bordes de la masa, formando un cordón grueso. Rociar el resto de masa con hilos de manteca derretida. Arrollar para obtener un cilindro largo.

5 Con la ayuda del canto de la mano, separar trozos de 10 a 12 cm de largo y darles forma de "S". Trabajar el otro bollo de la misma manera.

6 Acomodar los *beigalaj* sobre placas enmantecadas. Pincelarlos con huevo, rociarlos con un poco de manteca derretida y espolvorearlos con azúcar.

7 Llevar al horno y cocinar 40 minutos a temperatura moderada o hasta que la masa quede dorada.

8 Servir tibios con crema de leche batida, fría, y espolvoreados con canela.

## Dice el chef

***Para hacer este plato, es importante trabajar con quesos que contengan poco suero, por eso conviene exprimirlos bien. Recomiendo utilizar queso blanco ácido o ricota procesada y no usar quesos crema.***

***La crema agria se puede elaborar en forma casera batiendo ligeramente la crema de leche y, una vez que adquirió cuerpo, agregarle unas gotas de jugo de limón.***

***Los beigalaj de queso se sirven al final de las comidas aunque muchos preparan el relleno con cebolla de verdeo, sal, pimienta, un poco de azúcar, y los ofrecen como entrada.***



Pasión por la cocina judía

# Índice


**Prólogo** .......... 5
**Introducción** .......... 6

**CAPÍTULO 1**

## La cocina de la familia

ENTRADAS

*Borsht* (Sopa de remolachas) .......... 10
Revuelto de huevos y *vursht* .......... 12
Ensalada europea de arenques .......... 14
*Guefilte fish* a la inglesa (Albóndigas de *guefilte fish*) .......... 16
*Lajmayin* (Empanadas al estilo sefardí) .......... 18
*Baba ganush* (Crema de berenjenas) .......... 18
*Hummus* (Crema de garbanzos) .......... 19

Los panes

*Pletzalej* (Pancitos con semillas de amapola y cebolla) .......... 20
*Beigls* (Roscas tiernas de pan) .......... 20
*Bulke* .......... 20
*Bilkalej* .......... 20
Los sándwiches .......... 22

PLATOS PRINCIPALES

*Klops* (Pan de carne picada) .......... 24
*Yarkoie* (Guiso de carne y cebolla) .......... 26
*Pastrami* (Pechito al horno) .......... 28
*Majschi* (Verduras rellenas) .......... 30
Pollo relleno con arroz y almendras .......... 32

Guarniciones

*Farfalaj* (Pasta de huevo tostada) .......... 34
*Kasha* (Trigo sarraceno) .......... 34
*Tzimes* de zanahorias y pasas (Zanahorias glaseadas) .......... 34

PASTAS Y CEREALES

*Varenikes* (Pasta rellena con papa y cebolla) .......... 36
*Kreplaj* (*Capelletti* de queso) .......... 38
*Mamaligue* (Polenta rumana) .......... 40
*Knishes* de papa (Bollos hojaldrados de papa) .......... 42
*Boios* (Bollos de verdura) .......... 42

TORTAS Y BUDINES

*Leicaj* (Bizcochuelo tradicional) .......... 44
*Babka* (Torta de levadura) .......... 46
*Kadaif* (Torta oriental de queso) .......... 48
*Floden* (Torta en capas) .......... 50
*Keis kujn* (Torta de queso y pasas de uva) .......... 52
*Shtrudl* de manzanas .......... 54
Budín de nueces y dulce de limón .......... 56

A LA HORA DEL TÉ Y EL CAFÉ

*Kamish broit* (*Biscotti* de canela y nueces) .......... 58
*Kijalaj* (Galletitas de Abi) .......... 60
Budín de amapola y membrillo .......... 62
Los dulces caseros .......... 65



CAPÍTULO 2

## La cocina de las festividades


LA COMIDA SABÁTICA

*Jala* (Pan trenzado) .......................... 68

Pollo sabático .................................. 70

ROSH HASHANA

*Guefilte fish* (Pescado relleno) .............. 72

Cordero a la hebraica ......................... 74

*Honik leicaj*
(Torta de miel de Año Nuevo) ............. 76

SUCOT

Tarta con frutos secos ....................... 78

JANUCA

*Latkes* (Buñuelos de papa rallada) ........ 80

PURIM

*Humentashn* (Triángulos rellenos) .......... 82

PESAJ

*Kneidalaj* (Bombitas de harina de *matza*) .. 84

*Mina* (Milhojas con verduras) ............... 86

*Leicaj de Pesaj* (Torta de la Pascua judía) .. 88

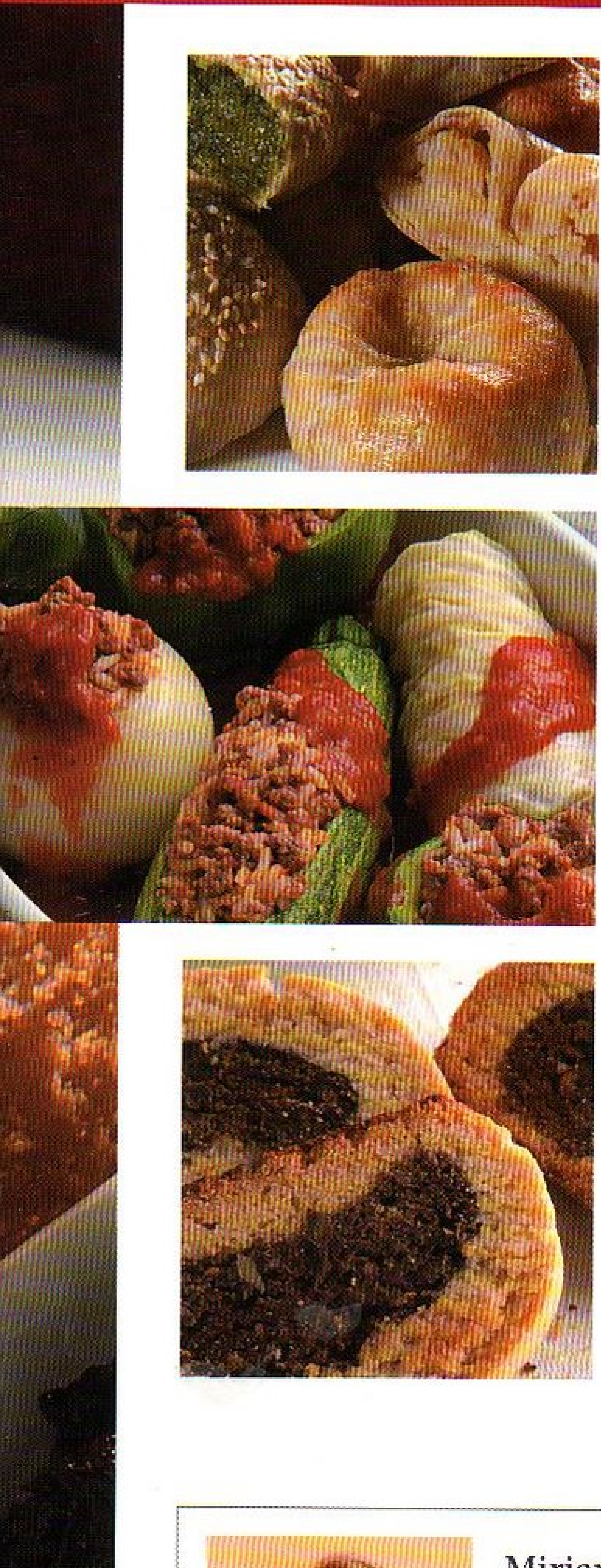
SHAVUOT

*Blintzes* (Crepes con queso blanco) ........ 90

*Beigalaj de queso* (Hojaldrados de queso) .. 92

COLECCIÓN

# para ti



Creativa en sus preparaciones, variada en sus ingredientes, múltiple en sus orígenes, con más de cinco mil años de historia y tradición, la cocina judía plena de sabores, exigente en su calidad y acogedora al momento de recibir, despliega ternura y aromas tanto en los encuentros familiares como en las celebraciones de la liturgia festiva. Es parte de una cultura ancestral que, traspasando los límites geográficos y religiosos, logró reflejar el latido de un pueblo a través de un camino transitado por sus generaciones en todo el mundo. Por eso, la cocina judía tiene un poco de cada lugar, un poco de cada aldea y un poco de cada abuela.

En *Pasión por la cocina Judía*, su autora **Miriam Becker**, no sólo abre su cocina, también abre su corazón con recetas, recuerdos y tradiciones.

Al recorrer las páginas de este libro, los lectores encontrarán:

**LA COCINA DE LA FAMILIA**: ENTRADAS, PLATOS PRINCIPALES Y TORTAS REGIONALES IMPERDIBLES.

**LA COCINA DE LAS FESTIVIDADES**: RECETAS ADAPTADAS A LOS TIEMPOS MODERNOS PERO QUE ATESORAN SECRETOS MILENARIOS.

Una verdadera invitación a compartir los mejores platos de la cocina judía





**Miriam Becker** es periodista especializada en gastronomía y ha publicado varios libros, entre ellos **Pasión por el Chocolate, Pasión por el Dulce de Leche, Pasión por el Queso, Pasión por las Tortas, Delicias de la Cocina Integral** y **¡Basta de pollo hervido!** (en colaboración con Pilar Llanos), todos ellos publicados por *Editorial Atlántida*. **Pasión por el Chocolate, Pasión por el Dulce de Leche, Pasión por las Tortas y Delicias de la Cocina Integral** han sido ganadores de los premios *Gourmand* de libros de cocina –años 2004 y 2005– en las categorías "Mejor libro de chocolate", "Mejor libro de postres" y "Mejor libro vegetariano".

ISBN 950-08-3279-8

9 789500 832793

Código 3587

www.atlantidalibros.com.ar